2章

図解「バランス操体法」でゆがみを治す

CamScannerでスキャン

1 操体法でゆがみを治す

自分でゆがみを治す操体法

操体法は、仙台の医師橋本敬三先生（明治30年〜平成5年）が、様々な民間療法や伝統医学の研究をもとにして考案された方法です。

人が歩く時に無意識に行なっている、体全体のバランスを整える動きをうまく利用して、体のゆがみを正します。様々な健康法や治療法がありますが、自分でゆがみを見つけ、自分の動きでゆがみを正す方法は、操体法のほかにはないようです。

操体法ではまず、左右同じ動作を比較する診察（動診）を行ない、楽に感じた方だけ行ないます。ですので動きに無理がなく、どこでも手軽にできます。一人でも行なえますし、補助者が動きを補助をすることでより効果が上がるのも特徴です。

毎日行なってほしいのは、「1-①　かかと押し出しの操法」「1-②　ひざの押し出しと引き寄せの操法」です。

「1-①　かかと押し出しの操法」は小さな動きですが、全身のゆがみ矯正に使えます。「1-②　ひざの押し出しと引き寄せの操法」は主に、足、ひざ、股関節、腰など、下半身の調整に適しています。

1 ①かかと押し出しの操法

小さな動きですが、寝床の中などでリラックスしてゆっくりやると、体の深い所にある、背骨まわりの筋肉が動きます。腰はもちろんですが、胸腰移行部や肩、首など、腰から上の広い範囲のゆがみ矯正にも効果があります。

一番続けやすい操法ですので、これだけはずっと続けているという人が多くいます。

動診（図1）

決められた動きを左右同じように行ない、動きやすい方と動きにくい方を決めるのを〝動診〟と言います。

1　あお向けに寝て、伸ばした両脚を腰幅に開きます。

2　片足のかかとを押し出すように、腰からゆっくり伸ばします。左右の脚をそれぞれ行ない、押し出しやすい側を決めます。

伸ばしやすい側に体の重心が偏っており、体がちぢんでいる部分と伸びている部分の偏りができています。一般的に骨盤の左側が下がっている人が多く、その場合は左脚が動きやすいと感じます（すでに左腰が伸びきっていると、右脚を伸ばしやすく感じる人も）。

やり方（図1）

動診で、左側のかかとが押し出しやすかった場合で説明します。

1　左側のかかとをゆっくり伸ばします。少し伸ばした後、さらにかかとを床に押し付け気味に押し出し、同時に右側の腸骨（骨盤の左右にある骨。腰の前上方にある）の出っぱりを頭の方へ引き上げるようにします。

補助者がいる時は、かかとを補助者に軽く押

CamScannerでスキャン

さえてもらい、抵抗とします。

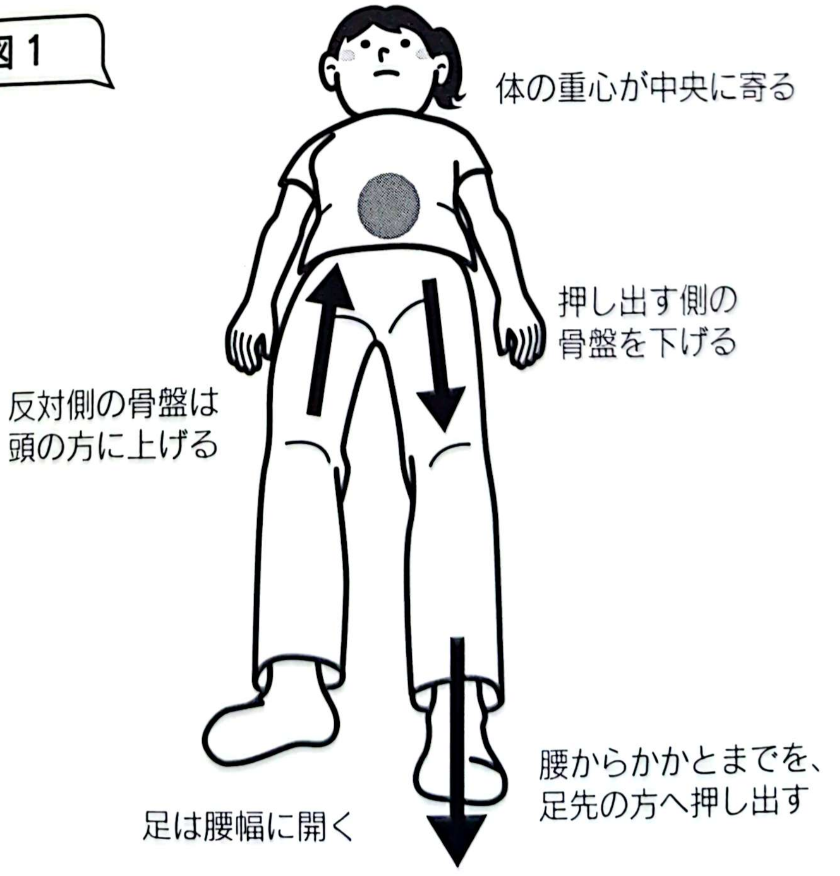
2　左のかかとを床に押し付け（補助者がいる場合は、かかとを押さえて動きを止める）、その状態で力を抜かずに（力をタメて）、3秒間保持します。3秒後に、一気に腰の力を抜きます。

3　以上を4、5回繰り返した後、最初の動きを左右比較し、押し出しにくかった側が改善しているのを確認します。

効果を上げる動き方

骨盤の前上方の左右にある腸骨の出っぱりを目標にして、かかとを押し出す側は、腸骨の出っぱりを足の方に下げ、反対側は頭の方へ上げることを意識します（骨盤を上下に動かす感覚を意識する）。かかとの動きですが、実際に動かしているのは骨盤です。やり方2でかかとを動かす時は、床に押し付けながら、足先の方へ押し出すようにすると、脚が伸びやすくなります。

図1



CamScannerでスキャン

こんな時におすすめ

腰の中央の腰痛　19ページ／過敏性腸症候群　24ページ／首のこりと痛み　54ページ／耳鳴り　59ページ

①-② ひざの押し出しと引き寄せの操法

「1-①かかと押し出しの操法」よりも、腰の動きが大きくなります。腰（腰椎、骨盤、股関節）、脚（ひざ、足首）、胸腰移行部のゆがみを戻す効果があります。

動診（図2上）

1 あお向けでひざを深く曲げ、両脚とひざを腰幅に開きます。

2 片ひざを両手で抱え、まっすぐ胸の方へ引き寄せ、どちらが引き寄せにくいかを比べます。
太ももの裏からお尻にかけての筋肉が硬いと、股関節が曲げにくく、ひざを引き寄せにくくなります。

やり方（図2下）

1 両脚を床につけたままで行ないます。動診で引き寄せにくかった方の脚は、親指側で床を踏みながら、ひざは足先の方へ腰が浮くくらいまで押し出します。補助者がいる時は、押し出すひざと、引き付けるひざの上に補助者の手を当て、両ひざの動きに軽い抵抗を加えます。

2 同時に、反対側のひざを肩先の方へ引き寄せます。かかとで床を踏みながら爪先を上げ、爪先を肩先の方（小指側）に向けます。

3 腰に不快感が出るか、側屈が強くなる手前で、力を入れたまま動きを止めます。軽く息を吸い、2、3秒間息を止めてから、一気に息を吐き、

CamScannerでスキャン

同時に腰の力を抜きます。

4　以上を、3、4回繰り返します。

その後、動診の動きをもう一度行ない、少しでも脚が引き寄せやすくなっていれば、効果があったことになります。

効果を上げる動き方

腰を上下に動かすことを意識します。ひざを押し出す側は、骨盤の端を脚の方に下げ、反対側は肩先の方へ引き上げます。

爪先を上げる時は、外側に振ります。この動きで脚、足首、下腿のゆがみを矯正できます。

こんな時におすすめ

腰の中央の腰痛　19ページ／ひざの痛み　28ページ／肩こり　41ページ

図2

CamScannerでスキャン

①-③ 両ひざ倒しの操法

股関節の後ろや横の筋肉を伸ばす操法です。股関節だけでなく、骨盤、腰椎、胸腰移行部のゆがみも、戻す効果があります。

動診

1　あお向けに寝てひざを直角に曲げ、左右の足首とひざを軽く合わせ、両手を腹の上に置きます。

2　この姿勢のまま、両ひざを左右にゆっくり倒し、倒しやすさを比較します。どちらか一方の股関節の筋肉が硬い人は、硬い方と反対側にひざを倒しにくく感じます。

やり方（図3）

1　硬めのクッション（座布団でもかまいません）を数個用意して重ね、壁に沿って置きます。両ひざを、倒しやすい側にゆっくり倒し、ひざの側面をクッションに押し付けます。補助者がいる場合、補助者は脚を倒す側に自分のひざをあて、相手のひざを手前に軽く押さえます。

2　腰をさらにひねる余裕があれば、両ひざをクッションの上に乗り上げ、腰をうかせ気味にします。

3　姿勢が安定したところで動きを止めます。軽く息を吸い、2、3秒間息を止めてから、一気に息を吐くと同時に、腰の力を抜きます。

4　以上を3、4秒間あけて、3、4回繰り返します。

その後、動診の動きをもう一度行ない、少しでもひざが倒しやすくなっていれば、効果があったことになります。

CamScannerでスキャン

効果を上げる動き方

やり方2の両ひざをクッションに乗り上げるところで、腰をひねるようにするのがポイント。脚から胸腰移行部にかけてひねりがかかり、ひざを倒した方の股関節の筋肉がよく伸びます。

こんな時におすすめ

胃の痛み、胃もたれ、胸やけ　36ページ／肩こり　41ページ／のどのイガイガ感、咳込み　61ページ

①
④ うつぶせ ひざ引き上げの操法

左右の腰骨の高さや、前後の傾きを調節するのに、とても効果があります。

図3

動診（図4右）

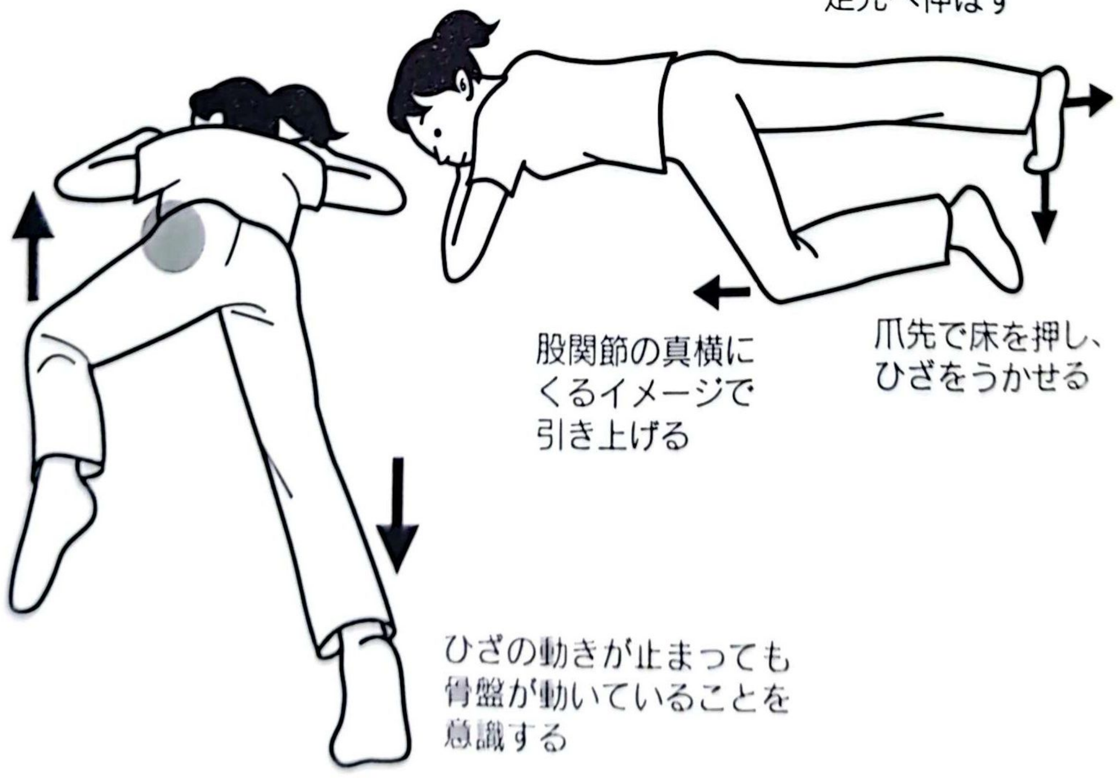
1　うつぶせになり、顔をどちらかの側に向けます。顔を横に向けた側のひざを、床をすりながらゆっくり上げます。

2　脚をまっすぐに戻し、今度は顔を反対側に向けます。反対側も同じことを行ない、ひざの上がりやすさを比べます。
ひざを上げにくい側は、股関節まわりの筋肉が硬くなっています。ひざを上げると腰も一緒に持ち上がってきてしまうので、ひざを持ち上げにくく感じるのです。

やり方（図4左）

1　ひざを上げやすい側で行ないます。動診の時と同じようにうつぶせになり、股関節の高さにひざがくる少し手前まで、ひざを引き上げます。
反対側の脚を伸ばし、爪先を立てた姿勢で始めます。

図4



CamScannerでスキャン

2　ひざが股関節の真横にくるイメージで引き上げながら（無理にならない程度に）、反対側の脚の爪先で床を押し、ひざをうかせます。

補助者は、引き上げる側のひざの先に腕を立てて、抵抗とします。寝床や畳の上では、摩擦抵抗が加わるので、補助者がいなくても大丈夫です。

3　その姿勢で、腰や脚の力を抜かずに軽く息を吸います。息を2～3秒間止めて一気に吐き、腰と脚の力も同時に抜き、浮かせたひざを下ろします。

4　以上を3、4回繰り返します。

その後、動診の動きをもう一度行ない、少しでもひざが上げやすくなっていれば、効果があったことになります。

効果を上げる動き方

ターゲットは骨盤の動きです。めいっぱいひざを引き上げて動きが止まった後も、同じ側の骨盤の端はさらに動き続けます。これにより両側の股関節周辺が引き伸ばされ、腰も伸びます。

こんな時におすすめ

腰の中央の腰痛　19ページ／お尻にかけて痛む腰痛　21ページ／股関節の痛み　23ページ／胃の痛み、胃もたれ、胸やけ　36ページ／背中のこりや痛み　42ページ

1 ⑤ うつぶせひざ伸ばしの操法

ひざ、股関節、骨盤、腰のゆがみ矯正に効果があります。

動診（図5上）

1　うつぶせになり、両脚を腰幅に開きます。

2　かかとを尻に付けるように、ひざを片方ずつ曲げ、左右どちらが曲げにくいか確かめます。曲げにくい方は、ひざの皿の上がつっぱっています。

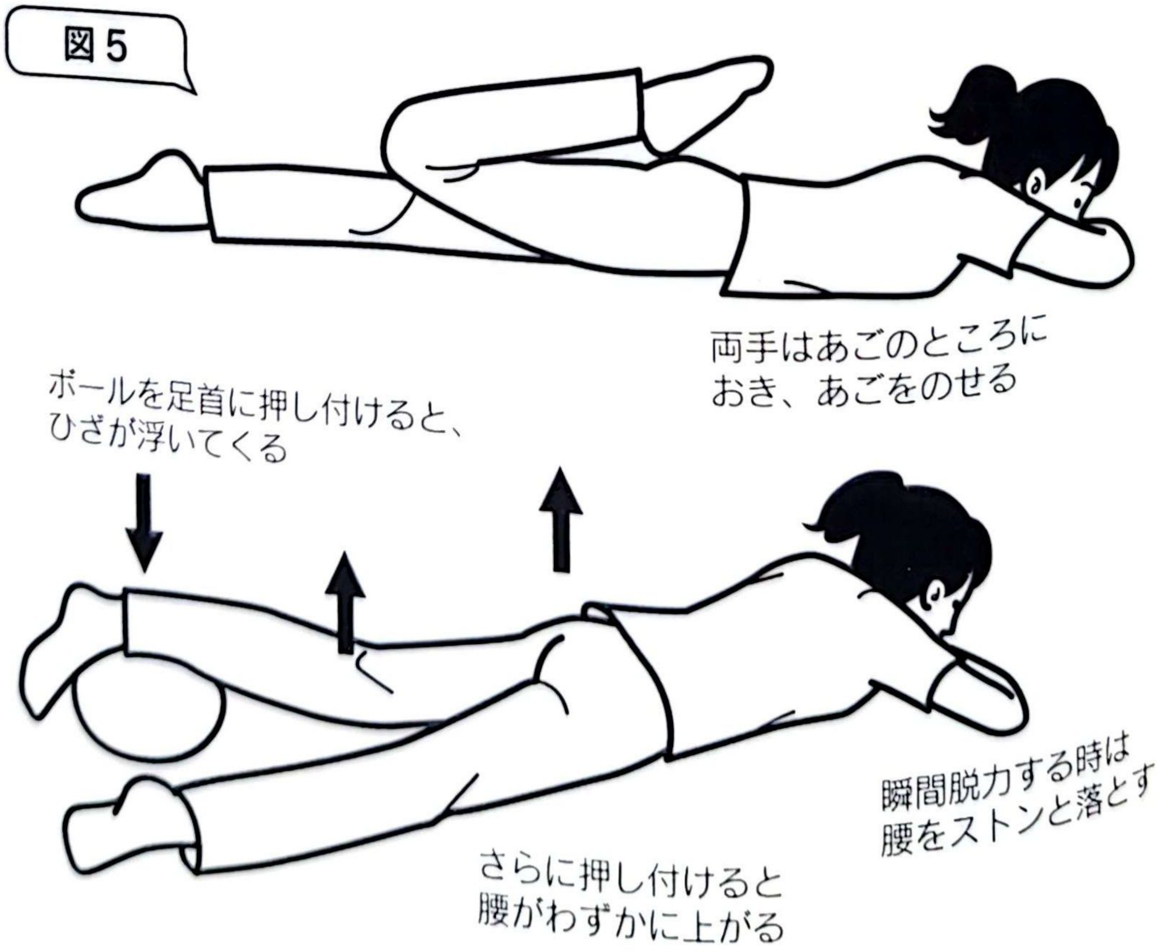
やり方（図5下）

1　曲げにくい側の足首の下に、空気を少し抜いたソフトバレーボールや硬めのクッションを置き、足首でボールを床に押し付けます。

2　ボールを押し続けていくと、自然にひざが伸びます。さらに押し付けると、同じ側の腰骨がわずかに天井の方へ上がります。

補助者がいる時は、足首を抱えるように手を添えます。足首で補助者の手を押すことでひざが伸び、腰が自然に浮くのに合わせて、補助者は少し脚を持ち上げて手前に引きます。

3　そのまま力をゆるめずに、軽く息を吸って2、3秒間息を止めます。一気に吐くと同時に、腰とひざの力を抜くと、ひざ先がストンと床に



CamScannerでスキャン

落ちます。

4　以上を、4、5回繰り返します。

その後、動診の動きをもう一度行ない、少しでもひざが曲げやすくなっていれば、効果があったことになります。

効果を上げる動き方

やり方2でひざを伸ばす時、意識的にひざを上げてしまうと、効果が減ります。ボールを押している足先をすっと伸ばすことと、下に押し付けることを同時に行なうと、よりひざが伸びやすくなります。またやり方2で、重心が体の中心に向かってわずかに動くのを自覚することも大切です。

こんな時におすすめ

お尻にかけて痛む腰痛　21ページ／股関節の痛み　23ページ／ひざの痛み　28ページ

① ⑥いすに座って片ひざ上げの操法

腰まわり（股関節、骨盤、腰椎など）のゆがみをとり、左右への重心の偏りを治す効果があります。

腸腰筋（腰椎と大腿骨をつなぐ筋肉で、股関節を曲げる働きがある）の筋力テストと同じ動きになります。ひざを上げにくい側は、腸腰筋の筋力が低下しているため、腰が後ろに落ちている傾向があります。

動診（図6）

1　いすに浅く腰掛け、股関節、ひざ、足首がほぼ直角になるように座ります。ひざは腰の幅で、手のひらを上へ向けて太ももの上に置きます。

2　腰と背中をまっすぐにして、ひざを交互に

ゆっくりまっすぐ上げ、どちらが上げにくいかを比べます。ひざが上げにくい方に、体の重心が寄っています。

やり方（図6）

1　上げにくかった側のひざを内側に寄せ、足の親指側で床を踏みます。脚が浮いている場合は、太ももの裏を座席に押し付けるようにします。

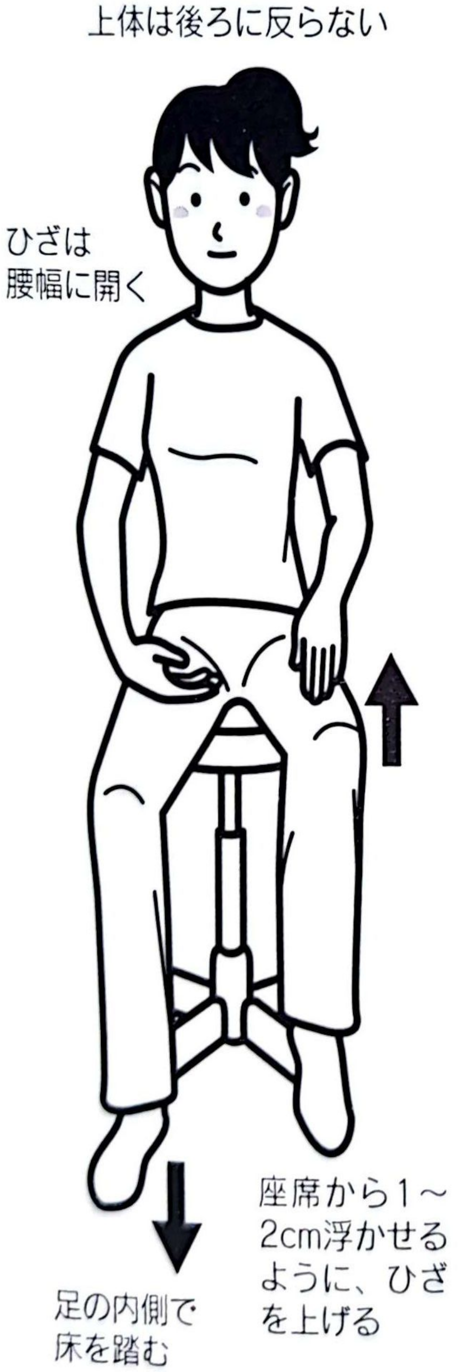
2　上げやすい側のひざを、座席から1、2㎝浮かせます。そのひざの上に指先を立て、軽く下に押して抵抗をかけます。補助者がいる時は、ひざの上に補助者の手のひらをのせます。

3　この状態を保ったまま軽く息を吸い、2、3秒間息を止めた後、一気に息を吐いて腰やひざの力をストンと抜きます。

4　以上を3、4回繰り返すと、腰のバランスが整います。

その後、動診の動きをもう一度行ない、少しでもひざの上げにくさが解消していれば、効果があったことになります。

図6



CamScannerでスキャン

効果を上げる動き方

やり方2で、腰と背中をまっすぐ伸ばした姿勢を保っておくことが大切です。体が丸まっていると、股関節からしっかり曲げることができないので、上体を後ろに倒してひざを引き上げたつもりになるからです。

こんな時におすすめ

腰の中央の腰痛　19ページ／頭痛、頭重感　56ページ／めまい、動揺感　58ページ

1 ⑦ いすに座って肩上げの操法

胸腰移行部、肩甲骨、肩、首のゆがみを治すのに効果があります。腰や背中を丸く曲げて座っていると、体の重心が左右どちらかに傾いてしまいます。肩を上げやすい方の腰や背中を、先に少し伸ばすことで、重心の偏りを治しながら行ないます。

動診（図7）

1　いすに座って背筋を伸ばし、あごを引いて顔は正面を向きます。脚とひざは腰幅に開き、太ももの上に上向きに手のひらを置きます。

2　左右どちらか一方のお尻に体重を移した後、背筋を伸ばしながら同じ側の肩だけを上げます。同じことを左右行ない、どちらの肩が上げやすいかを確かめます。

やり方（図7）

上げやすい側の肩から行ないます（以下、左側が上げやすい場合で示します）。

1　いすに座って左のひざを内側に寄せ、左の脇腹を上へ伸ばしながら左肩を上げていきます。

CamScannerでスキャン

この時、頭や上体を右へ傾けないようにします。

補助者がいる時は、抵抗になるように、上げる方の肩を手のひらで軽く押さえます。もう片方の手は、みぞおちの裏の背中を押して、背中がピンと張るようにします。

2　腰、背筋に力を入れた状態を保ったまま軽く息を吸い、息を止めて2、3秒後に一気に息を吐き、脱力します。

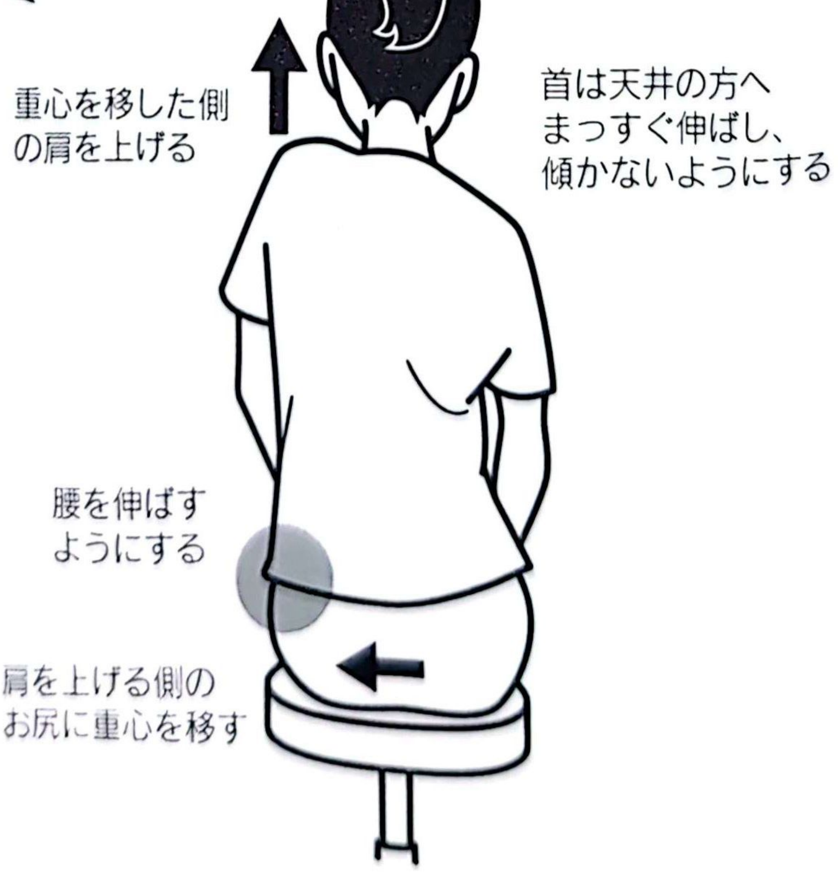
3　以上を3、4回繰り返し、その後、右側でも同様にします。

その後、動診の動きをもう一度行ない、少しでも肩の上げにくさが解消していれば、効果があったことになります。

効果を上げる動き方

肩を上げる側は、腰を伸ばして胸を反るようにすることが大切です。この姿勢を保ったまま、足でしっかり床を踏みます。この姿勢で肩を上げると、重心は体の中央に寄り、肩甲骨は背骨側の正

図7



しい位置に戻りやすくなります。

こんな時におすすめ

息苦しい、ため息が出る　35ページ／肩こり　41ページ／五十肩　44ページ／手のしびれ　50ページ／首のこりと痛み　54ページ／頭痛、頭重感　56ページ／めまい、動揺感　58ページ

1　⑧ いすに座って上体をひねる操法

胸腰移行部、胸郭上部、首、頭などの症状に効果があります。腰や背中を丸く曲げて座っていると、体の重心が左右どちらかに傾いてしまいます。

この操法では、ひねりやすい側のお尻に体重を乗せてひねり、腰を反って伸ばすことで、腰から肩までのゆがみを矯正します。

動診（図8）

1　いすに座ります。両脚とひざを腰幅に開き、腰を伸ばします。両手を頭の後ろに組んで両ひじを開き、胸を張ります。

2　右のお尻に体重をのせ、上体をゆっくり右側へひねります。右側の腰と背中を伸ばし、上体が右に倒れないようにします。この時、右ひざが外に開きすぎないように気をつけてください。

3　わきや背中がきつくなる手前で、ひねるのをやめて正面に向き直ります。左側も同様にして、左右のひねりやすさを比べます。ふだん左のお尻に重心がのっている人は、左の方がひねりにくくなります。

やり方（図8）

1　ひねりやすい側のお尻に体重をのせ、上体を同じ側にゆっくりとひねります。

補助者がいる時は、本人の背後に立ち、ひねる方向の側の、肩甲骨の下に手のひらをあて、反対側の肩にはもう片方の手をかけて、本人の動きに軽い抵抗を加えます。本人は腰と背中を少し反らせ、ひねる側へ重心を移動させながらひねります。

2　きゅうくつになる手前で止めて息を吸い、2、3秒そのままの姿勢を保った後、一気に息を吐き、脱力します。

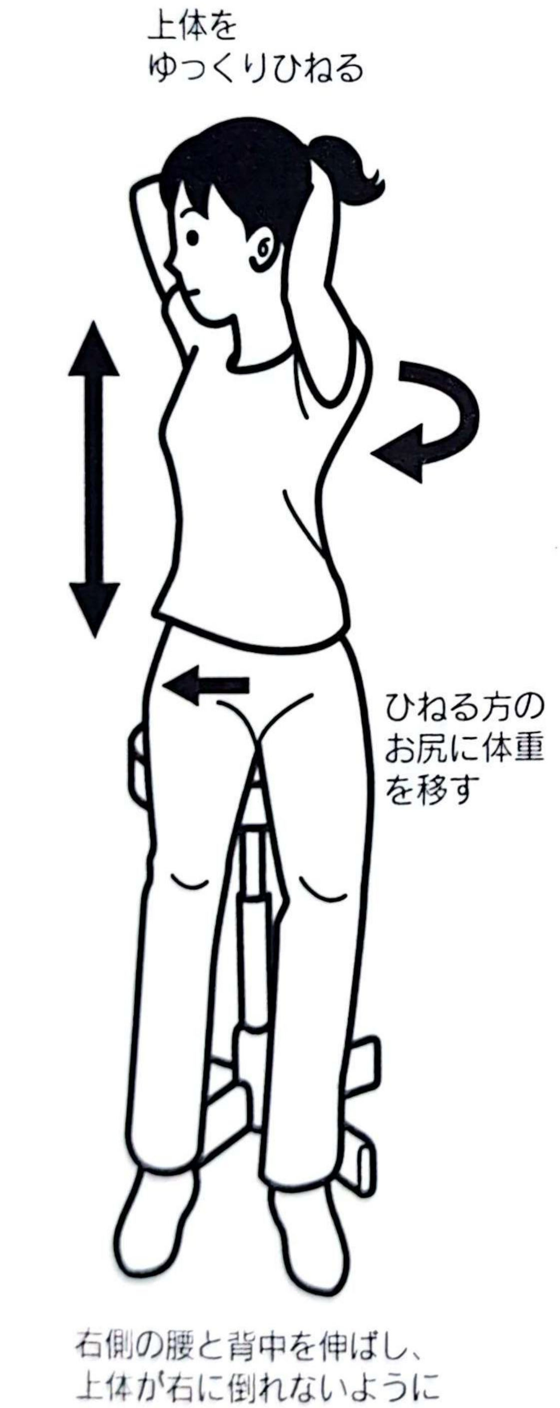
3　以上を3、4回繰り返します。

その後、動診の動きをもう一度行ない、少しでもひねりにくさが解消していれば、効果があったことになります。

効果を上げる動き方

ひねる方向の側のお尻に重心を移すこと。腰や胸を反って体を上に伸ばし、横に倒さないことが大切です。

図8



こんな時におすすめ

息苦しい、ため息が出る　35ページ／胃の痛み、胃もたれ、胸やけ　36ページ／肩こり　41ページ／背中のこりや痛み　42ページ／五十肩　44ページ／手のしびれ　50ページ／首のこりと痛み　54ページ／頭痛、頭重感　56ページ／耳鳴り　59ページ／のどのイガイガ感、咳込み　61ページ

① ⑨ いすに座ってひじを引く操法

五十肩など、肩や腕の痛みや動きに問題のある人の多くは、肩甲骨が外側に開いた状態になってしまっていることは、すでに述べました（39ページ参照）。この操法を行なうことで、肩甲骨を背骨の方に寄せ、正しい位置に戻す効果があります。

やり方（図9）

右肩に痛みがあり、右腕が上げにくい場合で説明します。

1　腰と背中を伸ばしていすに座ります。右ひじを曲げ、ひじを体に沿って胸の高さぐらいまで上げ、右手首を左手で握ります（図9右）。

2　体の前から右横、後ろの方へと胴体に沿わせながら、右ひじをゆっくりと引きます。左手は、適度な抵抗になるようにひっぱり（逆向きに力を入れ）ます。同時にお尻の左側に体重を移していきます。

3　ひじが体の横から少し後ろにきたところで、右ひじを引く力と左手の抵抗の力を釣り合わせ、ひじの動きを止めます。

4　軽く息を吸い、2、3秒息を止めます。その間も両腕の力をゆるめず、肩甲骨を後ろに引いておきます。左手を離さないまま、一気に息を吐いて力を抜きます（図9左）。

CamScannerでスキャン

5　以上を5、6回繰り返し、肩が上げやすくなったことを確かめます。

効果を上げる動き方

やり方2で右ひじを引く時、胸を張って背中を伸ばすこと、わきをしめてひじを後ろ内側へ引くように気をつけます。左手で抵抗をかける時も、右の肩甲骨を背骨の方へ引く動きをイメージして続けてください。

こんな時におすすめ

五十肩　44ページ／ひじの痛み　48ページ／手のしびれ　50ページ

図9

CamScannerでスキャン

1 ⑩ 頸椎のねじれを治す操法

首のゆがみを矯正するのに有効です。頸椎のずれが戻ると、頸椎の横突起に付いている筋肉の緊張がゆるみ、首のこりがとれます。

動診（図10右）

いすに腰かけて脚を腰幅に開き、背筋を伸ばします。首の後ろ側の真ん中にある太い隆起の外側を、反対側の手の指先で押さえながら探っていきます。

硬く盛り上がり、指先で押すと痛い場所があります。この盛り上がりは頸椎の横に突出した横突起にあたり、痛い時は、この場所の頸椎がねじれている証拠です。

やり方（図10左）

1 押すと痛い盛り上がりが左側にある時は、右手を首の後ろに回して中指で盛り上がりを触っておきます。

2 首を右方向へ回し、右側に胸を張るように、右斜め上に顔を向けます。

上体をまっすぐ立て、重心を右の尻にのせるように体重を移動させると、痛みがやわらぎ、硬さがとれていく感じがわかります。

3 その姿勢を保ったまま息を吸い、数秒間息を止めた後で瞬間的に脱力します。

4 中指を首から離さないようにしたままで、同じ動きを、3～4秒間隔で4～5回繰り返します。

効果を上げる動き方

押して痛い場所を指先で押し続けて、痛みが軽くなる姿勢が、頸椎のずれが戻る姿勢です。一番

痛みが軽くなる顔の向きを探すことと、胸を張った姿勢をとること、重心を移動させることが、動きのポイントです。

こんな時におすすめ

首のこりと痛み　54ページ／頭痛、頭重感　56ページ／めまい、動揺感　58ページ／耳鳴り　59ページ／のどのイガイガ感、咳込み　61ページ

図10

CamScannerでスキャン

2 ストレッチ&マッサージで体をほぐす

緊張をゆるめる"ストレッチ&マッサージ"

股関節や背骨がずれると、体のゆがみが元に戻りにくくなります。その原因のひとつに、いつも負担がかかっている筋肉がちぢんでいることがあります。

姿勢をゆがませないために毎日行なってほしいのは、「2-① タテに体をゆする『天寿体操』」「2-② 円柱の上に寝て体をゆする」「2-④ 股関節からひざの裏の筋肉（薄筋）のストレッチ」「2-⑤ 脚の外側の筋肉のマッサージ」です。

2-①、2-②はリラックスに最適な体操で、寝る前にどちらか片方だけでも行なうのがおすすめです。ゆったりした気持ちで、全身の力を抜いた状態を作り、腰と背筋を伸ばして体を上下左右にリズミカルに揺すっていると、ゆがみが少しずつ整ってきます。

2-④、2-⑤は、股関節の中に大腿骨頭を正しい位置に収めるための体操で、曲がっていた腰を伸ばしやすくします。

②-① タテに体をゆする「天寿体操」

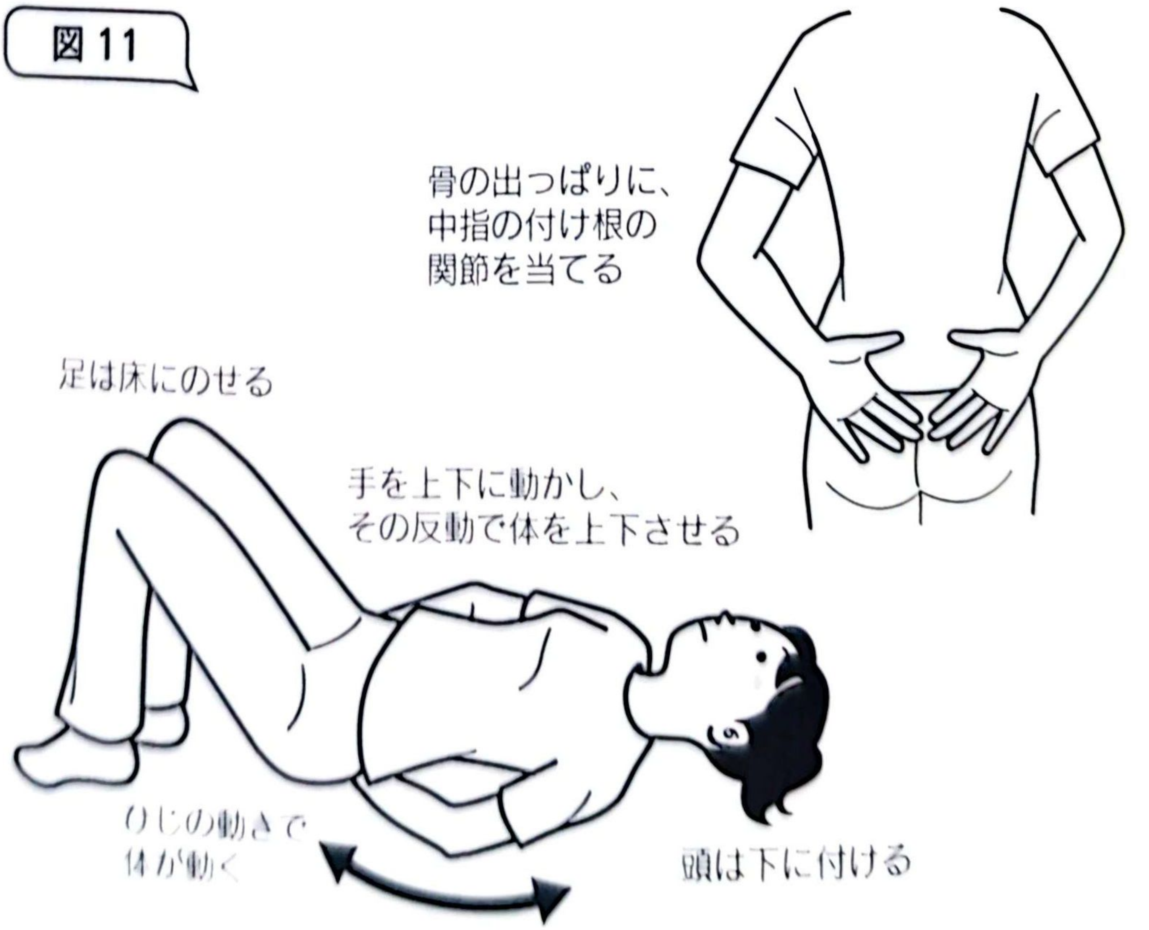
私の恩師、金沢明医師が考案された、体をタテにゆすり、背骨を引き伸ばす体操です。背骨同士の間隔が開いて背骨まわりの筋肉がリラックスして、ゆがみが戻ります。体がほぐれるので、寝る前の習慣にすると不眠症にも効果があります。

やり方（図11）

1　あお向けに寝て両ひざを立て、手の甲をお尻の上部に当て、お尻の下に指を敷きます。左右の尻の内側にある骨の出っぱり（仙腸関節）に、中指の付け根の関節が当たるようにすると、体をよくゆすることができます（図11右）。

足は立ててひざが基本。あぐらや、足の裏を合わせてひざを開くと、股関節や腰がよく動きま

図11



す。

2 手のひらを床に押し付けるようにして、ひじを曲げ伸ばしながら体をタテにゆさぶります（図11左）。足は動かさないように気をつけます。最初は数㎝くらいしかゆさぶれませんが、慣れてくるにしたがって、大きく動くことができるようになります。

効果を上げる動き方

頭や背中が床にこすれるので、畳やベッド、ふとんの上でします。枕はしない方がやりやすいようです。

こんな時におすすめ

過敏性腸症候群　24ページ／肩こり　41ページ／背中のこりや痛み　42ページ／耳鳴り　59ページ

2

② 円柱の上に寝て体をゆする

「２－①　天寿体操」と同じく、体がほぐれるので、寝る前の習慣にすると不眠症にも効果があります。肩をゆすって気持ちのよい方向があれば、そちらの方向により多くゆすります。さらに、左右に腰をゆする動きを加えると、腰が回旋して歩く時と同じような股関節の動きになります。上半身と下半身が逆回旋する動きになり、全身のゆがみが自然に戻ります。

じゅうたんなどを巻いた、直径約15㎝、長さ1m以上の円柱を使います。塩化ビニール製のパイプに厚手のレジャーマットを巻いて、両面テープなどで貼り合わせて作ることもできます。

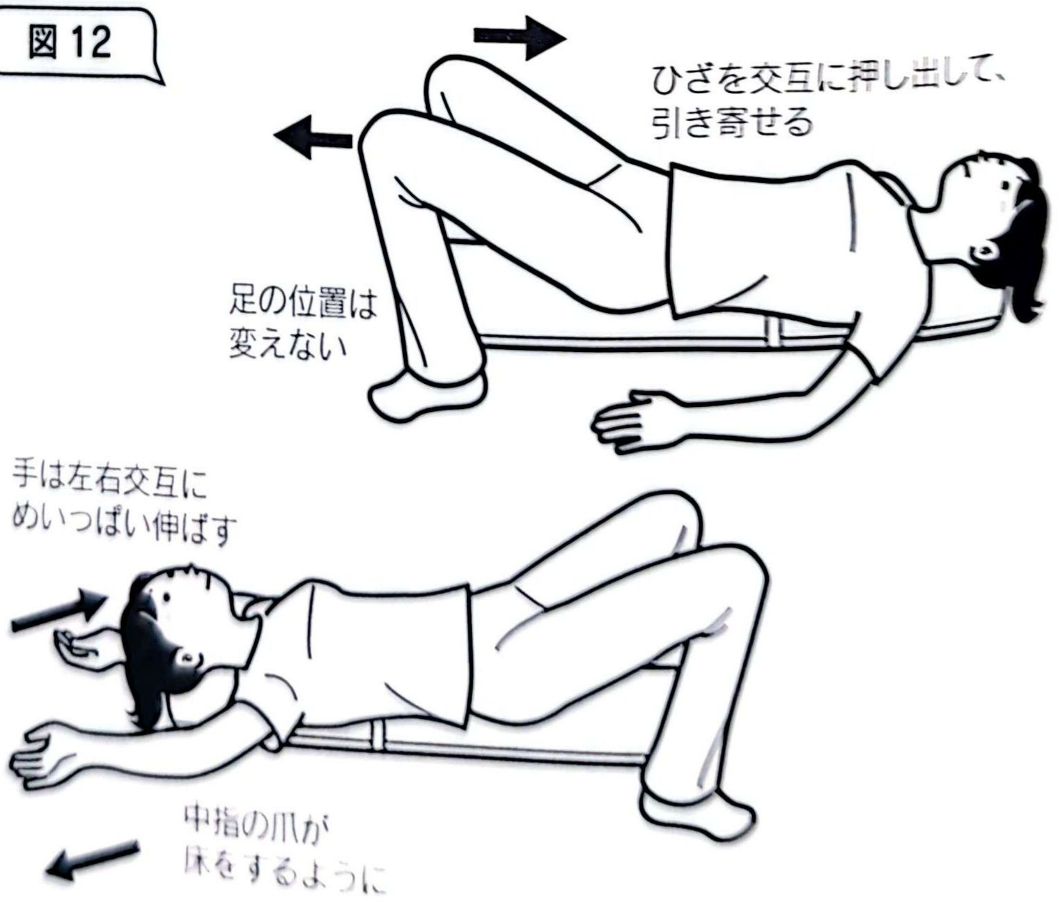
やり方（図12）

1　腰を大きくゆする：円柱の上にあお向けになり、頭から尻までのせます。両脚はひざを立て、腰幅に開きます（図12上）。足の位置は変えずに、ひざを交互に押し出したり引き寄せたりを繰り返します。

2　肩を大きくゆする：両腕を上げてバンザイの姿勢をとり、中指の爪が床をするように、左右交互にめいっぱいまで伸ばします（図12下）。めいっぱい伸ばしていない方の腕は、ひじが曲がり自然に肩が下がります。首への負担や、めまいを感じる人は、頭を円柱の先に出して、枕の上にのせて行ないます。肩の力を抜き、ひじを伸ばして両腕を横に広げてゆすると、胸部と肩のストレッチになります。

3　脚の前面をストレッチする：円柱の上にあお向けに寝て、両ひざを立てます。片方のひざを床の方へゆっくりおろしていきます（正座する

図12



時のように、ひざを折り曲げる)。脚の前面（大腿、すね、足首）のストレッチになります。

4　それぞれ、10〜20回（気持ちよい程度に）ゆすります。

効果を上げる動き方

毎晩10分くらい、寝る前に根気よく行なうことです。脚の前面のストレッチは、毎日無理なく伸ばしていくことで、脚、ひざ、腰などにも効果があります。

こんな時におすすめ

足の痛み　30ページ／五十肩　44ページ

コラム

ストレッチポールのつくりかた

【材料】

レジャーマット（幅1mのものを1枚）／塩化ビニール製のパイプ（内径3㎝のものを1m分）／両面テープ（幅1.5㎝のものを6m分）／透明のテープ（幅5㎝くらい）

【作りかた】

1　パイプに両面テープを、タテ2本貼る。

2　レジャーマットにパイプを巻き込んでいく。途中で、レジャーマットに2カ所くらい、両面テープを貼る。両端がずれないように気をつける。

3　巻き終わった端を両面テープで固定する。最後に、ストレッチポールの表面を、透明のテープで数カ所固定すると、よりマットがはがれにくい。

CamScannerでスキャン

2-③ 脚の大きな筋肉のストレッチ

脚や腰のゆがみの矯正に効果があります。老人は筋力が弱って猫背になり、腰が丸く曲がって前かがみになっています。バランスをとるため、股関節や、ひざと脚の関節を曲げているため、脚の大きな筋肉はほとんど、ちぢんで硬くなっています。背中や腰を伸ばした良い姿勢になるには、脚の大きな筋肉をストレッチして伸ばすことが欠かせません。

脚についている大きな筋肉には、1つの筋肉が脚、ひざ、股の関節のうちの、2つの関節をまたいで付く、〝2関節筋〟が多いという特徴があります。したがって、筋肉の緊張がアンバランスになると、これらの関節の動きが大きく偏って、脚や腰をゆがめてしまいます。

やり方（図13）

ねらいは、大腿の裏側にあるハムストリング筋です。腰やひざを伸ばすことができます。

1　**太ももの裏側のストレッチ：**床にひざを伸ばして座ります。片方のひざを曲げて倒し、もう片方の脚のひざ横に付けます。

2　脚を伸ばしている側の手で足の裏の外側に指をかけ、手前に引きます。これで足の裏が内側へ向きがちな足の向きを正しい位置にできます。もう片方の手は伸ばした脚のひざを押さえ、そのひざが浮いたり、ひざ頭が外側を向かないように手で押さえます。

3　上体を倒しながら、1分くらいかけて太ももの裏側をゆっくり伸ばします。

やり方（図14）

ねらいは太ももの内側の内転筋です。股関節を外へ開いて、脚を後ろへ伸ばしやすくします。

CamScannerでスキャン

1 太ももの内側のストレッチ：床にお尻をつけ、両脚をできるだけ広げて足首を直角に立てます。両手を床に付き、無理をしない程度に前傾します。

2 そのままの姿勢で、ゆっくり呼吸しながら数秒間かけてストレッチします。4、5回繰り返します。

やり方（図15）

このストレッチをすることで、膝関節とひざの裏側を伸ばし、ねじれを治します。階段などの段差に、足裏3分の1程度をのせ、かかとを下げます。

アキレス腱とふくらはぎのストレッチ：ゆっくりかかとを上げ、親指側で爪先立ちします。10回程度繰り返します。

やり方（図16）

ひざを曲げている側の、脚の前面の（大腿、す

図13

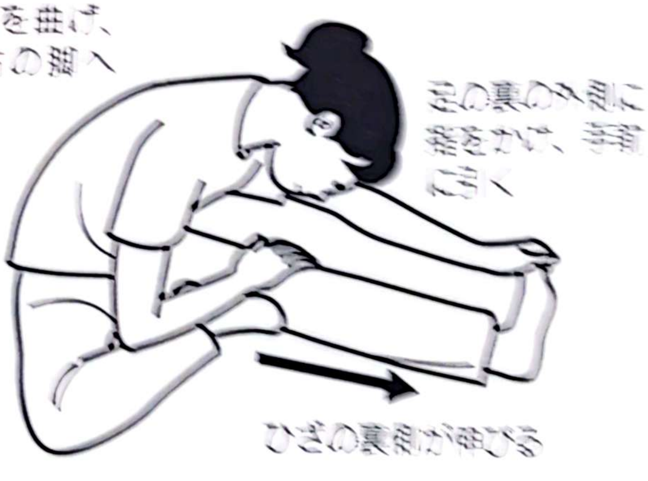


図14

ね、足首の）ストレッチになります。

1　大腿と下腿の前面のストレッチ：両脚を伸ばして座わります。片方のひざを曲げ、爪先をお尻の下に引き寄せます。

2　ひざを伸ばしている側のひじを床に付け、上半身を起こして半身の姿勢をとります。

3　無理なくできる人は、両脚同時にストレッチします。正座した状態でひざから下の脚を少しだけ開いて、お尻が直接床に付くようにします。手を後ろに付き、ひじも付けて、最後は頭や背中も床に付けます。

効果を上げる動き方

床の上でストレッチをする時は、腰を立ててあごを引き、背筋を伸ばした姿勢のまま前屈するようにします。ひざが痛いと感じた時は、行なわないでください。筋肉がストレッチされる痛みでも、「筋肉が伸びたな」と思ったところで止め、「痛気持ちいい」状態を過ぎた時は中止します。

図 15

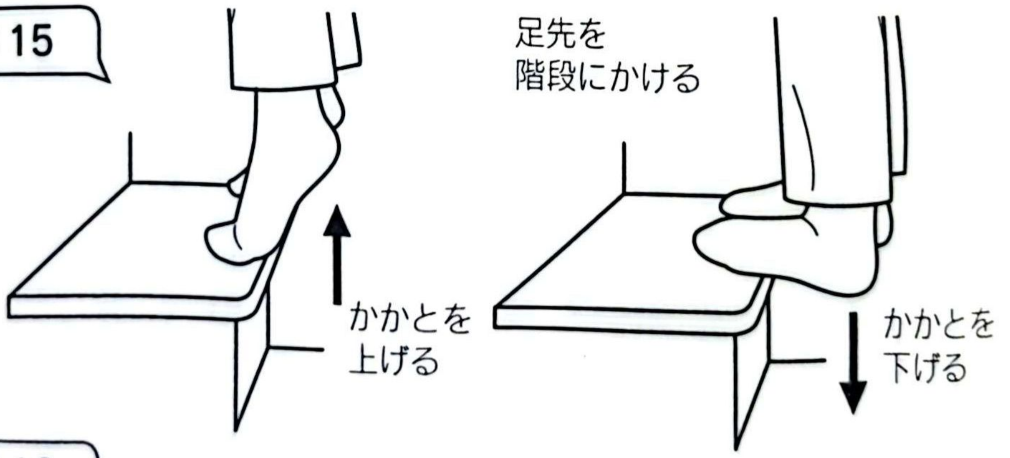


図 16

CamScannerでスキャン

こんな時におすすめ

腰の中央の腰痛　19ページ／股関節の痛み　23ページ／過敏性腸症候群　24ページ／ひざの痛み　28ページ／足の痛み　30ページ／首のこりと痛み　54ページ

2 ④ 股関節からひざの裏の筋肉（薄筋）のストレッチ

股関節やひざのゆがみ、腰から体幹全体のゆがみの矯正に効果があります。この体操は、相撲の〝股割り〟を片脚ずつ行なっているのと同じです。相撲界では、入門してきた新人全員に股割りをさせます。股関節の中で、大腿骨頭を正しい位置に落ち着かせるためです。股関節がずれた状態でけいこをすると、けがをしやすいことを経験的に知っており、本格的に鍛える前に股割りをさせるのです。

薄筋は、骨盤の一部（恥骨）からひざ下の骨（脛骨）の内側まで伸びる筋肉です。薄筋が縮むと脚は内側にねじれて、股関節がずれます。ひざも少し曲がってO脚のようになってしまいます。

やり方（図17）

1　床の上でする場合は、股を精いっぱい広げて床に座ります。片方の脚のひざを曲げて外側へ倒し、ストレッチする方の太ももの内側に足の裏を付けます。

硬めのベッドや長いすに腰かける場合は、ストレッチする方の脚だけを座面におき、股を広げます。

2　ストレッチする方のひざを伸ばし、爪先を立てます。腰を伸ばしてひざを曲げた方に腰をひねり、手を後ろの方について、ストレッチする方の腰を少し反り気味にします。

CamScannerでスキャン

3　そのままの姿勢で、曲げたひざの方に上体を少し傾けます。ストレッチする方のひざとお尻が少し浮き、ひざから股にかけて内側の筋がピンと張るのを意識します。

4　張った筋を押すと痛い場合は、筋肉がちぢんでいるので、指先でマッサージしながら伸ばします。

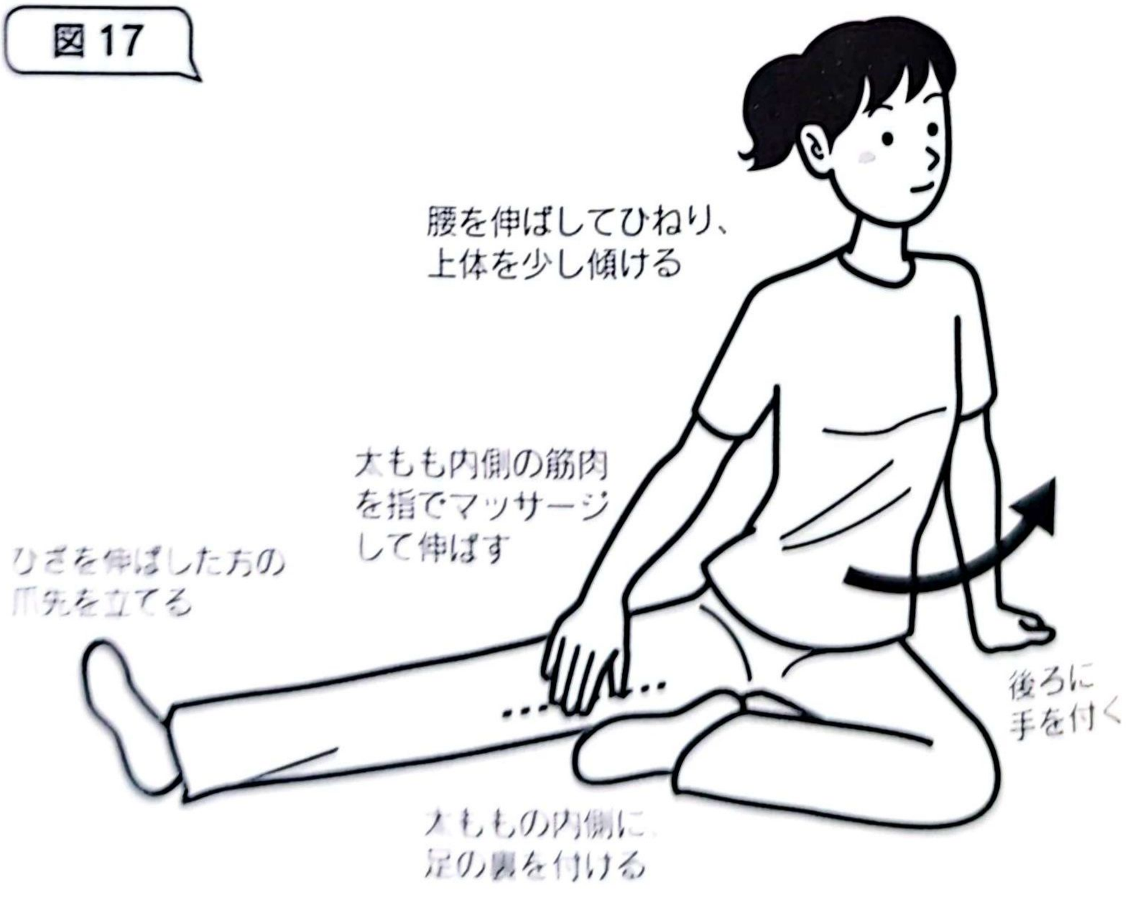
効果を上げる動き方

やり方の3で「上体を少し傾け」る時に、曲げたひざの側の肩を後ろに少し引くと、より薄筋がストレッチされます。

こんな時におすすめ

お尻にかけて痛む腰痛　21ページ／股関節の痛み　23ページ／足の痛み　30ページ／首のこりと痛み　54ページ／めまい、動揺感　58ページ

図17



②⑤ 脚の外側の筋肉のマッサージ

股関節やひざのゆがみ、腰から体幹全体のゆがみの矯正に効果があります。

「2-④ 股関節からひざの裏の筋肉（薄筋）のストレッチ」は、大腿の内側の筋肉を伸ばしましたが、この体操は大腿の外側の筋肉をマッサージして緊張をほぐします。

大腿の内側と外側の筋肉は、どちらも骨盤からひざ下の骨（脛骨）まで伸びており、これらの筋肉がちぢむと股関節やひざのゆがみにつながります。

やり方（図18右）

1 腰骨の下付近：床の上でする場合は、股を精いっぱい広げて床に座ります。片方の脚のひざを曲げて外側へ倒し、マッサージする方の太もも内側に足の裏を付けます。

硬めのベッドや長いすに腰かける場合は、マッサージする方の脚だけを座面におき、股を広げます。

2 マッサージする方のひざを伸ばし、爪先を立てます。腰を伸ばし、ひざを曲げた方に腰をひねり、マッサージする方の腰を少し反り気味にします。

3 そのままの姿勢で、曲げたひざの方に上体を少し傾けます。

4 腰骨のすぐ下あたりを強く押して、痛い場所を見つけます。痛い場所を握りこぶしや親指などで強くもみます。最初は痛いですが、もみ続けていると痛みがやわらいできます。

やり方（図18左）

1 外くるぶしからひざの外側：ベッドの端などに座り、ベッドの上に片方の脚を上げ、足先を

CamScannerでスキャン

外側へ向け、かかとをお尻の外側に寄せます。

2　外くるぶしからひざの外側までの骨（腓骨）の周辺をマッサージします。

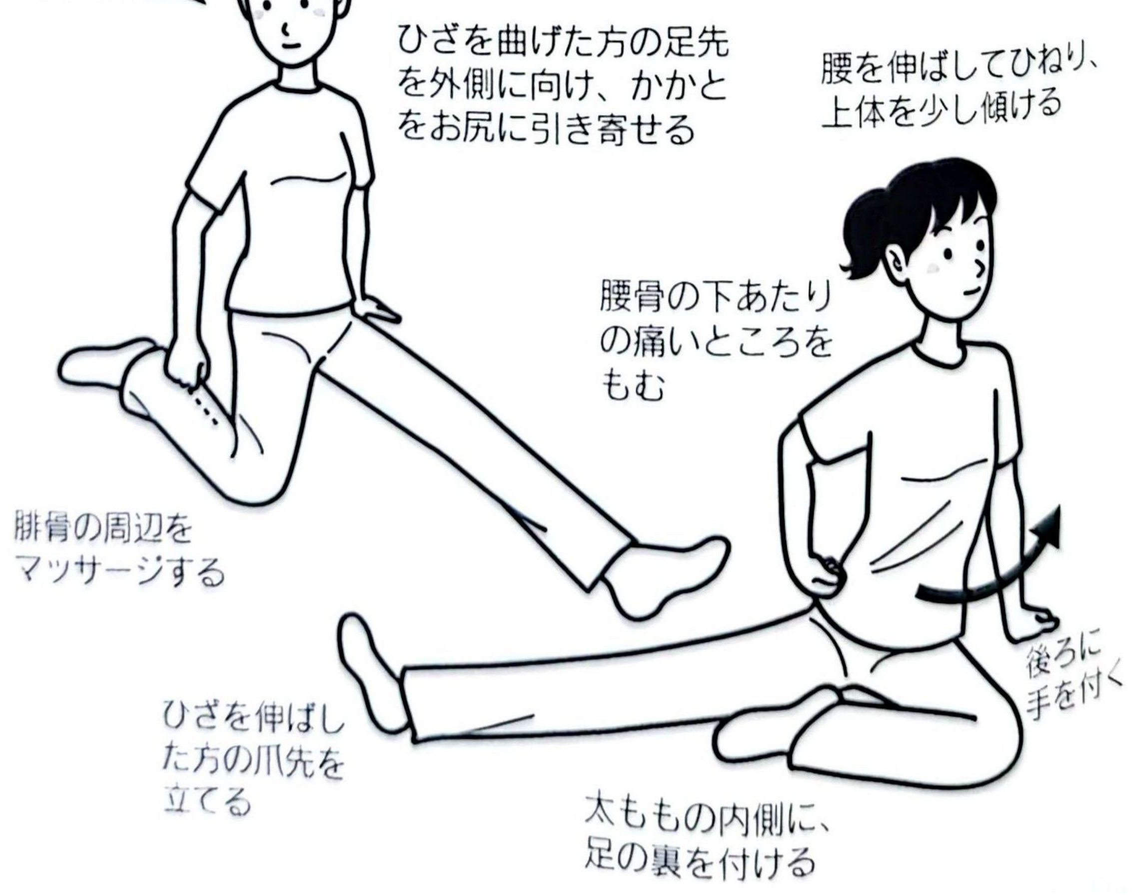
効果を上げる動き方

押して痛い場所は、脚の外側の筋肉が骨盤に付いている場所です。マッサージする方の腰を反り、上体を反対側へひねる姿勢をとることで、股関節のゆがみを戻しやすくなります。

こんな時におすすめ

お尻にかけて痛む腰痛　21ページ／股関節の痛み　23ページ／ひざの痛み　28ページ／足の痛み　30ページ／首のこりと痛み　54ページ／めまい、動揺感　58ページ

図18



⑥-② もんで・回して足のゆがみを治す

足は、小さな骨が組み合わさってアーチ構造をつくっています。足を構成する骨の間がずれてアーチがくずれると、足の3カ所に痛みが出ることはすでに述べました（30ページ参照）。足の変形は、ひざ、脚全体、腰のゆがみの元になります。これを矯正することで痛みがやわらぎ、歩き方も正常に近付いて、ひざや腰にもよい影響を与えます。

体操はすべて、いすに座って足を反対側のひざにのせて行ないます。指を広げて足首回しは、足首と足の骨組のゆがみを治す効果があります。爪先曲げは、指を曲げる筋肉をゆるめ、指を伸ばす筋肉をストレッチします。親指つまみと土踏まずマッサージは、外反母趾の矯正に効果があります。

図19

図20

やり方（図19～22）

1 **指を広げて足首回し**：手の指を足の指の間に入れ、足首を外側にゆっくりと20回ほど回します。足の親指の付け根を手の親指の先で押し上げながらすると、親指の根元も矯正できます（図19）。

2 **親指つまみ**：足の親指を手の指でつまんで、足の親指の爪が小指側を向くようにひねって、ひっぱります。10回ほど繰り返します（図20）。

3 **土踏まずマッサージ**：土踏まずの内側の筋肉（親指を曲げる筋肉）を、手の親指でマッサージします（図21）。

4 **爪先曲げ**：手の腹を使って、足の指を内側に10秒ほど曲げます。数回行ないます。足指でジャンケンをするように、グー（指をぎゅっと曲げる）、パー（指を広げる）のも効果的です。数十回繰り返します。夜、床の中で脚を伸ばしてもできます（図22）。

図21

図22

CamScannerでスキャン

効果を上げる動き方

足のアーチがくずれて内返しの状態になることが多く（30ページ参照）、特に足先の方の横アーチが扁平になっているのをイメージしながら、矯正を行ないます。

外反母趾がひどくなると、親指がねじれて人差し指の方にのり上げてきます。「親指つまみ」では、ねじれと反対側の方（足の親指の爪が小指側を向く方）にひねるようにします。

こんな時におすすめ

ひざの痛み　28ページ／足の痛み　30ページ

②-⑦ 胸腰移行部の指圧

胸腰移行部は、女性だとブラジャーの下あたりで、後ろに回した手を背中に沿って上げてゆき、やっと届くところです。この部分は体幹の中で最もねじれやすく、前にも曲がりやすくなっていきます。

この部分が曲ってねじれると、背骨まわりの筋肉が硬くなって鈍痛や不快感を覚えます。倦怠感やうつ状態に発展することもあります（34ページ参照）。

この部分の緊張した筋肉を、指圧によりゆるめる方法です。ゴルフボールのように丸くて硬いものを指圧しますが、指圧器を使うと圧力がかけやすく、便利です。「中山式指圧器」として販売されているものがおすすめです。

CamScannerでスキャン

やり方（図23）

あお向けになり、胸腰移行部の背骨の両側にある盛り上がった筋肉（緊張しているところ）に、指圧器をあてがいます。2～3分続けると筋肉がゆるみます。

効果を上げる動き方

指圧器の上にのると自分の体重がかかって圧力が加わり、指圧と同じ効果があります。指圧器でおさえて気持ちのよい場所、当てる方向を工夫してください。

こんな時におすすめ

息苦しい、ため息が出る　35ページ／胃の痛み、胃もたれ、胸やけ　36ページ

図23

②⑧ 手首と前腕のストレッチ

ひじと手首のちぢみや、前腕の内側へのねじれを戻す体操です。腕のゆがみは肩や首のゆがみにつながるので、肩、首の不調にも効果があります。パソコンや書き物、手芸など手先を使う作業を長い時間続けると、肩、ひじ、手首のすべてが内旋した状態になります。すると手首とひじの間の2本の骨（橈骨と尺骨）に、ねじれが蓄積されてしまうことはすでに述べました（46ページ参照）。

「手首と前腕のストレッチ」は橈骨と尺骨の間に張られた靱帯をゆるめるストレッチ、「腕の内ねじり」は前腕の内旋を戻すストレッチです。

やり方（図24）

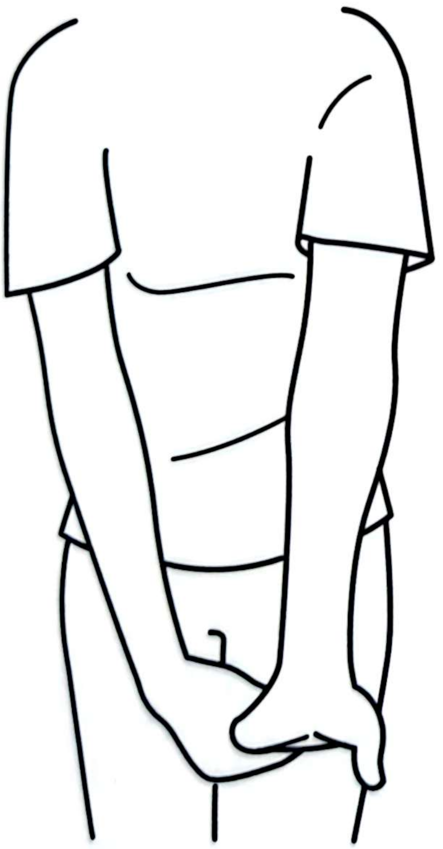
1 **手首と前腕のストレッチ：** 片方の手を前に出し、ひじを伸ばして手のひらを上に向けます。

2 反対の手で、親指以外の4本の指をつかみ手前に反らします（図24右）。

3 腕全体を外向きにゆっくり回しながら引いている手を引き寄せ、前腕の外側前面を引き伸ばし、親指が真下を向くようにストレッチします（図24左）。

やり方（図25）

1 **腕の内ねじり：** 痛い方の腕だけ行ないます。



4本の指を手前に反らす

CamScannerでスキャン

いすに両ひざを軽く開いて座り、痛い方の腕の手のひらを上に向け軽く前に出します。

2 もう片方の手を、上から重ねます。お互いの親指の付け根の盛り上がり（母指球）が重なるようにして、握ります。

3 痛い方の腕を内側にねじります。その際、握っている方（痛くない方）の手の親指に力を入れ、手首を固定するよう意識します。ねじっている腕のひじは自然に上がってくるので、3、4秒間力を入れ、その後一気に力を抜きます。

効果を上げる動き方

「手首と前腕のストレッチ」の3まで行なったところで、さらに親指を外側にひねるようにすると、前腕の内旋を戻すだけでなく、上腕までゆっくりストレッチすることができます。手首を固定して「腕の内ねじり」でも、上腕まで効かせることを意識しながらねじってください。

図24

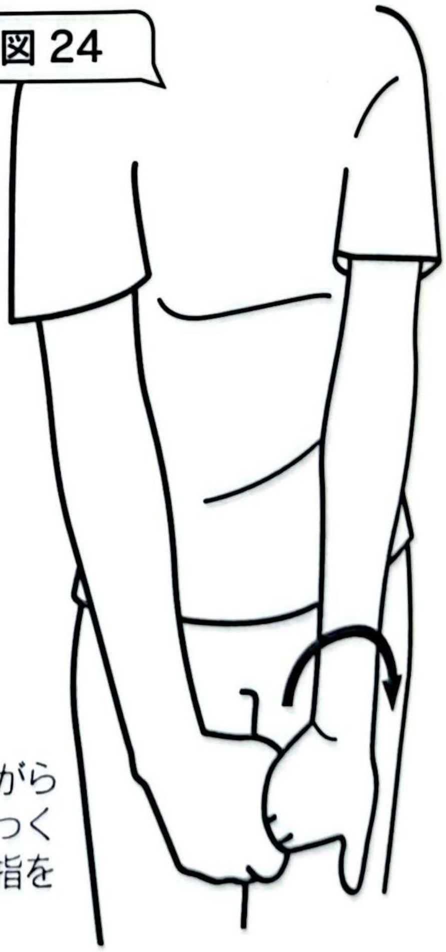


図25

こんな時におすすめ

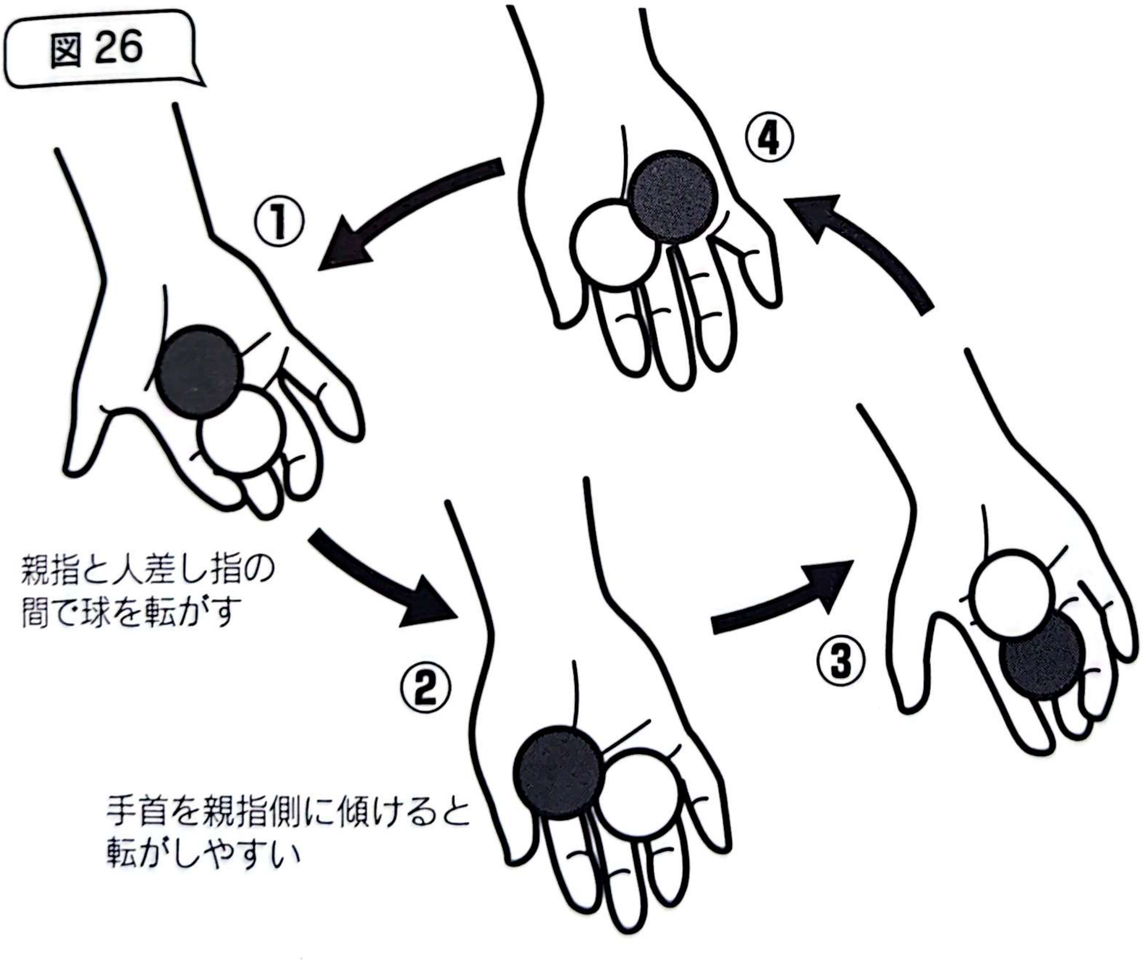
五十肩　44ページ／手のしびれ　50ページ

2 ⑨ 手のひらの骨のゆがみを治す

手のひらにある8つの小さな手根骨は、手首のゆがみや手の使い方によって、配列がゆがんで痛みが出ることはすでに述べました（50ページ参照）。このゆがみをとって、手根骨の配列を整える体操です。

「2個のゴルフボール回し」は手首や手根骨の配列を整えます。「相撲の仕切り手」は、しゃがみ込んで地面につける必要はなく、机の上でできます。

図 26



やり方（図26）

1　**2個のゴルフボール回し**：広げた右手のひらの上に2個のゴルフボールを置きます。

2　ゴルフボールを、手首→人差し指の付け根→小指の付け根→手首の方向に向けて回します。つまり、右手は反時計回りに、左手は時計回りに回します。

3　20回くらい回します。習慣づけるとスムースにできるようになり、手根骨や手首の位置が整います。これを難しく感じる人は、手首や手根骨の位置がねじれている可能性があります。

やり方（図27）

1　**相撲の仕切り手**：軽くこぶしを握り、親指を立てます。

2　こぶしを机に押しつけます。親指以外の指の、手の甲側の骨の根元を付ける要領です。この時、手首を体の手前に倒し、体重は小指と薬指にかけます。

3　1分間くらい体重をかけながら、時々、小指と薬指の握りを強くします。

4　1日2、3回繰り返すと手根骨の配列が整って小指側の握りが強くなり、指関節のトラブルが解消します。

図27

効果を上げる動き方

「2個のゴルフボール回し」も「相撲の仕切り手」も、ひじをわきに付け、わきを締めた動作で行なう方が、効果が上がります。

ゴルフボールをうまく回すには、手のひらを水平にした状態で、手首を小指側に傾けるのと、手のひらの親指側を下にさげる（外旋の）動きで、転がす必要があります。この動きは、手首のゆがみを矯正してくれます。相撲の仕切り手をすることで手根骨の配列が整い、指の動きがスムースになります。指の力が腕の方へ伝わりやすくなります。

こんな時におすすめ

手のしびれ　50ページ

② ⑩ 後頭部と首の境目の緊張をゆるめる

後頭部と首の境目のあたりは、神経や小さな筋肉がたくさんあり、指先と同じくらい敏感です。首から下が複雑な動きをしても、頭を水平に保っていられるのはこのためです（52ページ参照）。

首から下が動いている時はいつも緊張していることになり、この緊張をゆるめる方法です。この部分の筋肉の緊張が強い人は、体全体の筋肉の緊張も強く、動きがぎこちなくなります。逆にこの部分が軟らかい人は全身の緊張も抜け、柔軟に動けます。

やり方（図28）

1　**円柱状のバスタオルを使う：**あお向けになり、首の後ろにバスタオルを丸めてつくった円柱を

CamScannerでスキャン

入れます。後頭部から首にかけての筋肉がゆるんで、頭が自然に下ってきます（図28右）。円柱の大きさは、後頭部が床面から3～4㎝浮く程度です。

2　手の爪を使ったマッサージ：後頭部の出っぱりの下から、耳の後ろの生え際あたりをこすります（図28左）。軽く手を握った爪の部分を使うとやりやすいでしょう。摩擦熱で温かくなるため血行がよくなり、緊張がほぐれます。

効果を上げる動き方

この体操をしている時、気持ちがよく、リラックスしているかが、効果の目安です。

こんな時におすすめ

頭痛、頭重感　56ページ／めまい、動揺感　58ページ／耳鳴り　59ページ／のどのイガイガ感、咳込み　61ページ

図28

② ⑪ のど・えらのラインの緊張をゆるめる

姿勢がゆがんでいると、のどのイガイガや、耳鳴りなどの症状を起こすことがあります（59、61ページ参照）。のどや気管の軟骨をつり下げている筋肉群にアンバランスが生じるからです。

「のどのラインのストレッチ&マッサージ」は、この部分の緊張をほぐす体操です。「えらのラインのストレッチ&マッサージ」は、耳とあごの関節周辺から、えらのライン（耳の後ろのへこみと、のど仏を結ぶライン）にかけての筋肉バランスを整える体操です。

やり方（図29右）

1　**のどのラインのストレッチ&マッサージ**：斜め上に顔を反らせます。のどや気管の軟骨のすぐ横（のど仏の周辺）を、指先で軽く押すと、軟骨は反対側へ少し動きます。

2　指先で軽く押しながら、指を上から下へゆっくりすべらせていくと、軟骨の動きが硬く、押すと不快で咳が出そうになる場所があります。

3　さらに首を反らせます。その場所を中心に、中指で3〜4㎝滑らせるように上から下へマッサージします。

やり方（図29左）

1　**えらのラインのストレッチ&マッサージ**：症状のある方、または次のことをして痛い方を治療します。耳の後ろを指先で押さえ、口を開いた時にへこむ部分を、両側から同じ強さで押して痛い方です。痛い方は、血流が悪く、筋肉が硬くなっています。

2　あごの先を斜め上に上げ、首を伸ばします。人差し指と中指で、えらのライン（耳の下〜下あごの縁〜のどの軟骨までのライン）を押さえ

CamScannerでスキャン

ます。指を押さえたまま、下あごを左右に動かしながら、えらのラインに沿って20回ほど上から下に動かします。

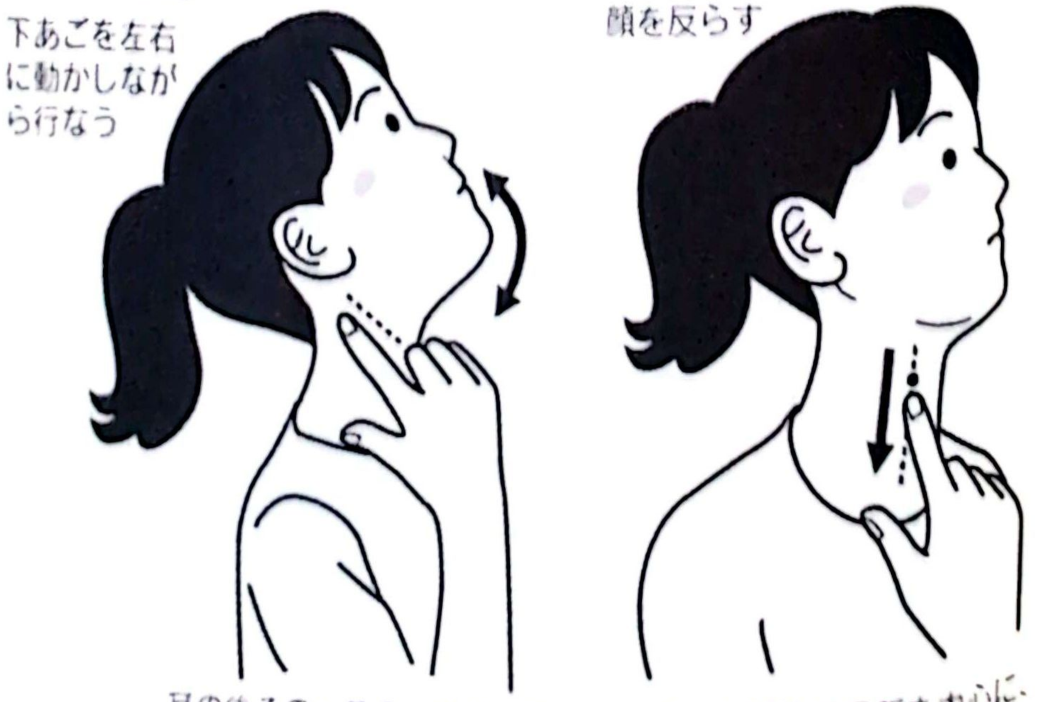
効果を上げる動き方

あごの下から首の前面を、しっかりとストレッチすることがポイントです。あごを思い切り上げて頭を左右へ傾けて、下あごを緊張させます。ゆっくりとさすっていくと、硬く張って、押すと不快なところが見つけやすくなります。そこをゆっくりマッサージしてほぐします。

こんな時におすすめ

めまい、動揺感　58ページ／耳鳴り　59ページ／のどのイガイガ感、咳込み　61ページ

図29



CamScannerでスキャン

3 無理のない筋トレで筋力アップ

ゆがみのない姿勢を保つ〝筋トレ〟

現代人の筋力は、かなり弱っています。特に体をまっすぐに保つための体幹の筋肉や、脚や腕の付け根の筋力の低下が目立ちます。筋力が弱ると座り方や歩き方に偏りが出て、腰のどちらか一方が後ろに丸く曲がります。さらに腰（腰椎や股関節）の動きに左右差が出て、次第に体がゆがんでしまいます。

姿勢をゆがませないために毎日行なってほしいのは、「3-① 後頭部にこぶしを当てる腹筋」と、「3-⑦ 弱い方のお尻の筋肉を強化」です。

良い姿勢の基本となる〝背筋を伸ばして腰を少し反った姿勢〟を保つには、腹筋とお尻の筋肉の強化が大切です。股関節の中で大腿骨頭が正しい位置におさまり、腰をきちんと伸ばせるからです。

このように筋力アップは、体のゆがみ矯正に欠かせません。しかし、やみくもに負荷をかけるとゆがみを助長して、関節や筋肉を傷めてしまうので、注意が必要です。

③ ① 後頭部にこぶしを当てる腹筋

こぶしを頭の後ろに置き、天井の一点を見つめて首や背中を伸ばしたまま腹筋を行ないます。

腹筋や背筋など体幹の筋肉が弱ると、お腹がつき出て背中やひざが曲がり、あごを上げた姿勢になってしまいます。またお腹が出ると腰を反る姿勢になり、腰にも負担がかかります。

腹筋をすることで、体幹部のゆがみも腰のゆがみも軽くなります。左右の腹筋の緊張バランスが整って、腰椎や骨盤のゆがみが矯正されるからです。

やり方（図30）

1　あお向けに寝て、手はこぶしを握り、後頭部に両こぶしの小指側を当てます。両こぶしを枕

図30

にして寝ている感じです。

2 軽く息を吸った後、ゆっくり息を吐きながら、上体を少しだけ起こします。この間ずっと天井の同じ一点を見続けます。息を吐き切ったら、あお向けにゆっくり戻ります。

ひじを反対のひざに向けるようにして上体を起こすと、わき腹の腹斜筋を鍛えることができます。

3 5回を1セットで、計3〜4セット行ないます。各セットの間に休憩を入れ、あまりきつさを感じることのないようにします。

効果を上げる動き方

頭、首、背中をまっすぐ伸ばしたまま、腹筋を使って上体を少しだけ起こすイメージで動きます。これ以上、腹筋はちぢみません。これ以上きつい運動をしてもムダです。頭の後ろで両手を組んで、上体を精いっぱい起こす腹筋運動をよく見かけますが、きついだけでなく、首も傷めてしまいます。猫背を助長することにもなります。

こんな時におすすめ

腰の中央の腰痛　19ページ／過敏性腸症候群　24ページ

3 ② 両手でゴム引き

背筋を強化する体操で、上半身のゆがみや猫背の矯正に効果があります。老化でまず起きるのは、上半身の重心が後ろに傾き、背中が丸まることです。背筋を鍛えることで、老化にともなって姿勢が悪くなるのを防ぐことができます。

ゴムひもは、荷造り用や裁縫用など、身近にあるものを束ねて使ってください。ゴムを引いてみて、少しきついと思うくらいの負荷が適当です。

CamScannerでスキャン

棒は肩幅より長いまっすぐな棒を用意してください。

やり方

1　ゴムひもは、腕を伸ばしてもたるまない長さに調節します。ベッドの脚など、丈夫な場所にゴムひもをかけ渡し、ひもに通した棒を逆手で握ります。両手の距離は肩幅より少し広くします（図31右）。

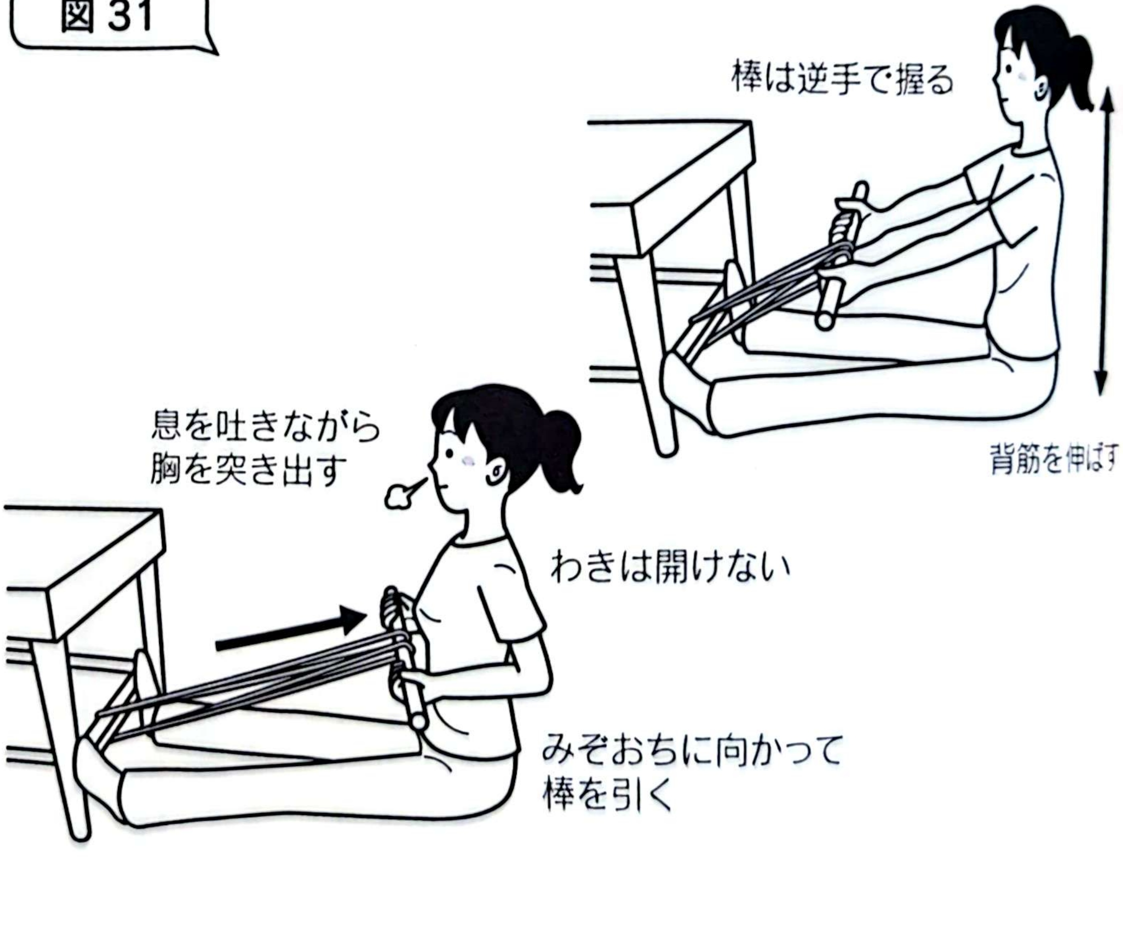
2　引く前に息を吸い、ゆっくり吐きながら棒をみぞおちの方に引き寄せます。腰を立ててあごを引き、わきを締めた姿勢で、ひじでわきをすりながら、胸で棒を迎えにいくような意識で引きます（図31左）。

3　10回を1セットで、計3、4セット行ないます。

効果を上げる動き方

棒を半分くらいまで引き寄せたら、胸で棒を迎

図31



えにいく感じで引くのがポイントです。胸を前に突き出しながら棒を引く動きになり、背筋が使われます。腕の力で引いたり、上体を後ろに倒すと、背筋が使われないので気をつけましょう。

こんな時におすすめ

息苦しい、ため息が出る　35ページ／胃の痛み、胃もたれ、胸やけ　36ページ／肩こり　41ページ／背中のこりや痛み　42ページ／ひじの痛み　48ページ／耳鳴り　59ページ／のどのイガイガ感、咳込み　61ページ

③ 片手でゴム引き

ずれてしまった肩甲骨を背骨の方に引き寄せ、もとの位置に戻す体操です。「3－②　両手でゴム引き」と同じゴムひもを使います。

背骨と肩甲骨、肩甲骨と腕の間が広がると、その間にある筋肉がひっぱられて痛んだり、肩関節の動きを悪くします（38ページ参照）。腕や手の不調にもつながります。

やり方（図32）

1　柱にゴムひもの端を結び、ひっぱってもほどけないようにします。もう一方の端を親指と人差し指の根元で握り込み、手にひと巻き半ほどゴムひもを巻きつけます（手から離れないように）。手の小指側からゴムひもを出し、手を軽く握ります（図32右）。

2　手のひら側を上にして手首を小指側に傾け、ひじを直角に曲げてわきに付けます。

ひじでわきをすりながら、背骨側にゆっくり引きます。ゴムひも、手首、ひじが一直線上になって引けるように、体の向きを調節します。

3　ひじ、肩、胸を体の内側（背骨の方）に引く

意識で、引きながら重心を反対側へ移動させます（図32左）。

4　肩先が傾いている方（外側と前方に出ている方）だけ、10回ほど繰り返します。

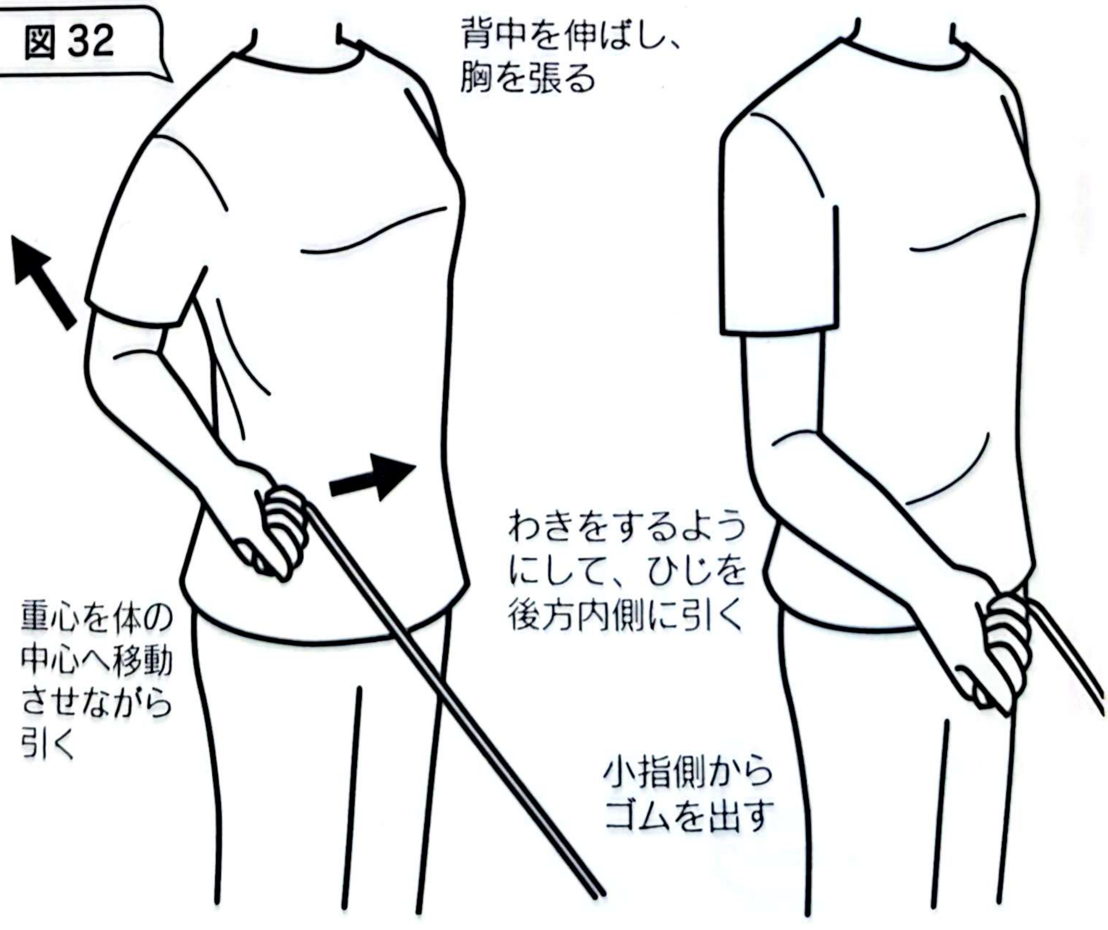
効果を上げる動き方

ひじをわきに付けたら、わきを開かないようにします。体側（たいそく）に沿わせて後ろ内側の方向へ引くことで、肩甲骨を背骨に近づけることができます。

こんな時におすすめ

背中のこりや痛み　42ページ／五十肩　44ページ

図32



CamScannerでスキャン

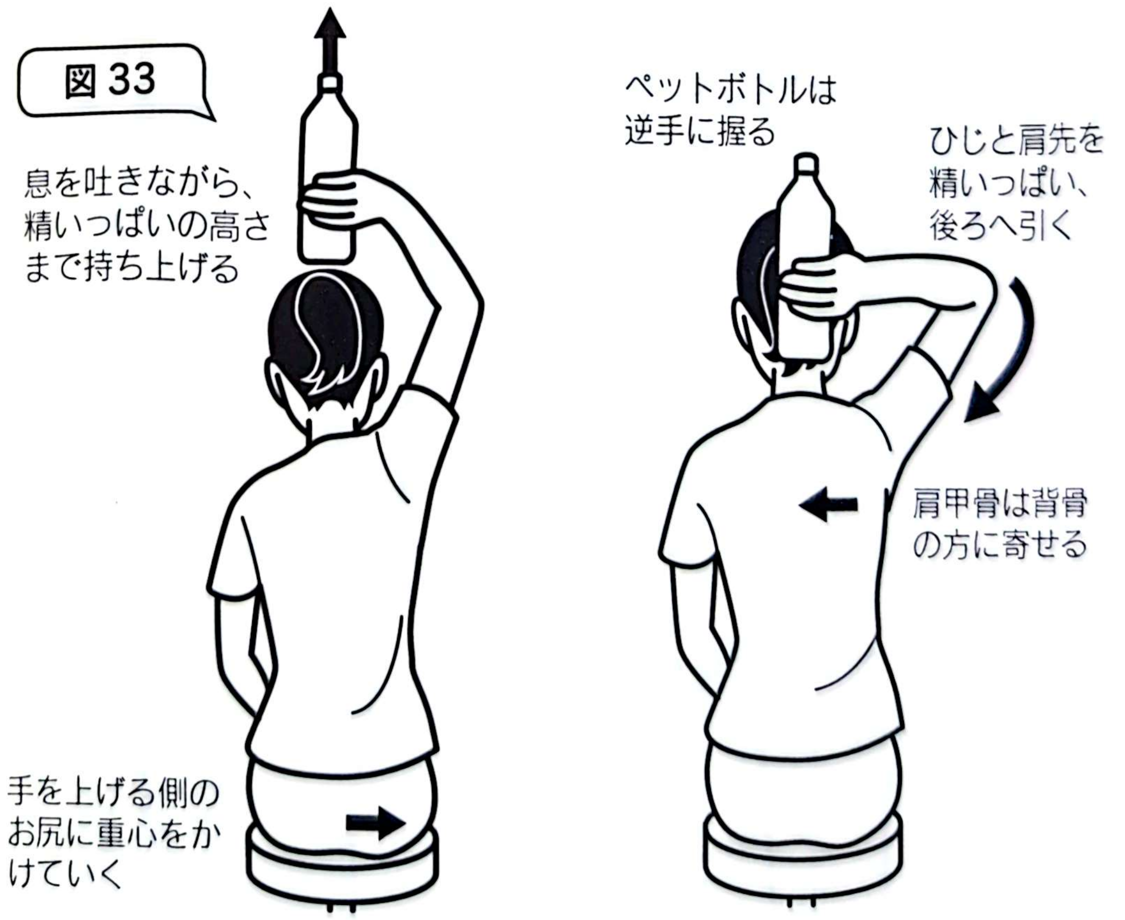
③ ④頭の後ろでペットボトルを上げ下げ

上半身、首から上のゆがみ矯正に効果があります。背筋をまっすぐ伸ばしてあごを引く姿勢を保ち、ペットボトルを傾けずに上げ下げします。上半身を起こす体操です。

上半身が傾いてる側だけ行ないますが、腰と背中をまっすぐに保つことを注意すれば、両側行なっても問題ありません。

やり方（図33）

1　いすに座って腰を立てて背筋を伸ばし、頭はまっすぐにして正面を向いてあごを引きます。水を入れた500㎖のペットボトルを片手で逆手に握り、まっすぐに立てたまま頭の後ろに持っていきます。ひじと肩先を後ろに引きます。（図



CamScannerでスキャン

33右)。

2 軽く息を吸い、ゆっくり吐きながら、ペットボトルを傾けずに上がるところまで、精いっぱい上げます。

3 上げ切ったら息を吸いながら下ろし、10回を1セットで計3、4セット行ないます(図33左)。

効果を上げる動き方

動作を行なう時は、ひじと肩先を後ろに引き、肩甲骨を後ろ内側に寄せることを意識してください。

姿勢をまっすぐに保つには、後頭部や背中の筋肉に力を入れ、上げる側のお尻に体重を移しながら腰を伸ばし、あごを引きます。鏡を見たり、補助者に確認してもらいながら、まっすぐな姿勢を保つとよいでしょう。

こんな時におすすめ

息苦しい、ため息が出る　35ページ／胃の痛み、胃もたれ、胸やけ　36ページ／背中のこりや痛み　42ページ／のどのイガイガ感、咳込み　61ページ

3 ⑤ いすに座って背泳ぎ

水中での背泳ぎは、全身のねじれや傾きを調整するのに最も効果的な動きです。この体操では背泳ぎの動きを使って、胸腰移行部、肩甲骨、肩、首のゆがみを矯正します。

やり方（図34）

1 背もたれのあるいすに浅く座り、背もたれに背中を付けて顔を上へ向け、両腕をおろしてわきに付けます。

2 左足で床を押しながら重心を右の尻に移し、ゆっくりと息を吐きながら、右腕を手のひらを

CamScannerでスキャン

内側にした状態で、まっすぐに頭の上まで持っていきます（図34右）。精いっぱい腕を伸ばして、体の横に大きな半円を描くイメージで腕を上げます。

3 腕を上げきる直前に手のひらを返し（外側に向けた方が、さらに腕が伸びます）、ひじを後ろに引きます（図34中央）。

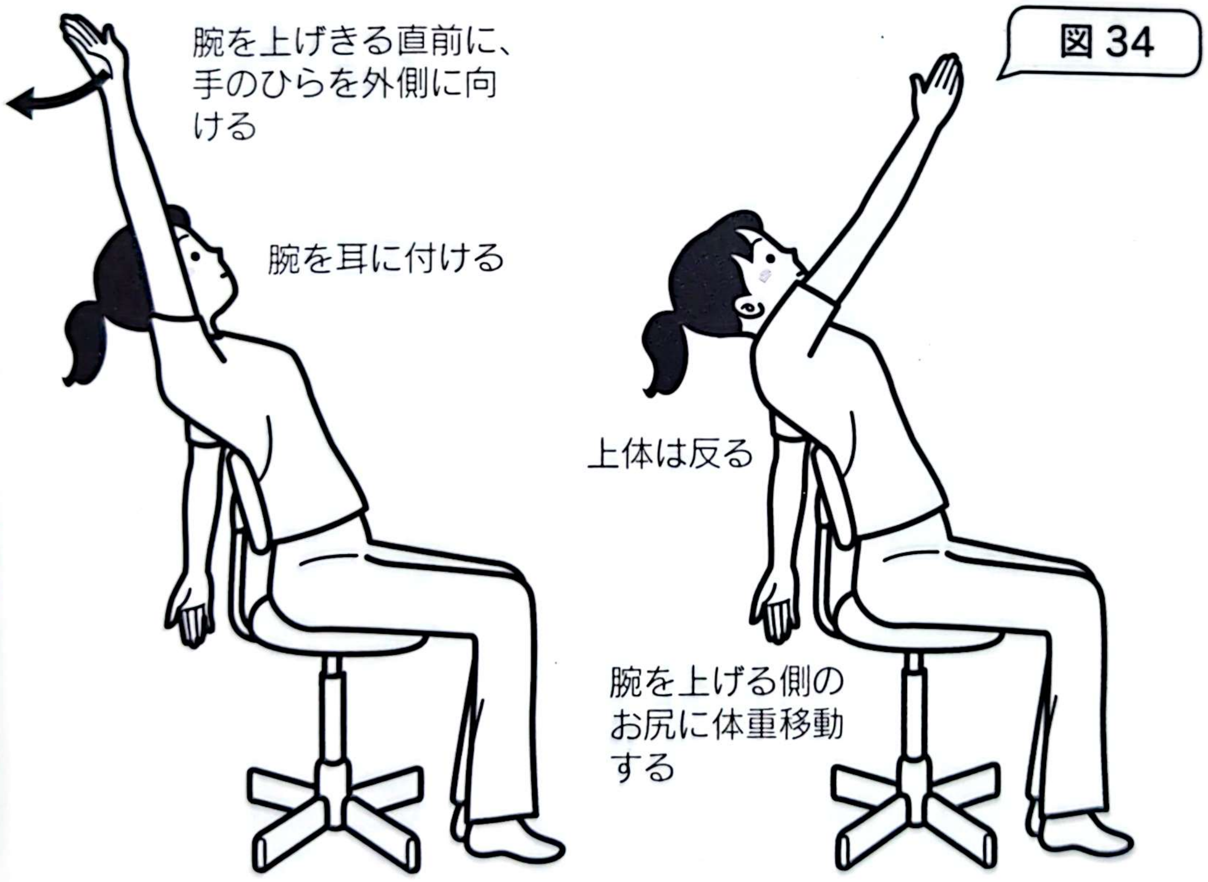
4 ひじの力をストンと抜いて、手を耳の横まで落とします（この時手のひらは前を向く。図34左）。

5 左腕も同じようにします。左右交互に、計20回程度、繰り返します。

効果を上げる動き方

腕を上げきる直前に、上体を反って胸を張ります。同時に、上げた腕の反対側の腰と脚を伸ばし、お尻で座面を押すようにして、足で力強く床を踏みます。上半身と下半身が逆方向に伸ばされることで、重心を、体の中心に寄せることができます。

図 34



こんな時におすすめ
背中のこりや痛み　42ページ／ひじの痛み　48ページ

③ ⑥ 竹を足指でつかむ

足の指を曲げる筋肉を鍛える体操です。昔の人はわらじやぞうりを履き足の指で土をつかみながら歩いていましたが、現代人は舗装された道路を靴で歩くため、この筋肉を十分に使っていません。この筋肉を鍛えると、歩く時に脚で後ろに蹴る動作がやりやすくなり、転倒の予防だけでなく、ひざ、腰の痛みをやわらげる効果もあります。

竹踏み用として売られているものが入手しやすいでしょう。

やり方（図35）

1　2つに割った竹の一番高い場所に、足指の付け根が当たるように竹にのります。

2　竹をつかむことを意識して足の指に力を入れ、できるだけ長い時間、かかとを浮かせます。これを繰り返します。

3　2〜3分続けた後にはだしで歩いてみると、

CamScannerでスキャン

足の指を使って歩いていることが実感できます。1カ月ほど続けると、足の指を動かす筋肉が働き、立ちかがみや歩行が楽になります。足の指で竹を踏むため不安定なので、よろけても壁などに手を付ける安全な場所を選ぶようにします。

効果を上げる動き方

足の指でしっかりと竹をつかむことと、竹の上に立つ位置を少しずつ変えながら、竹を一番つかみやすい位置をさがすことが大切です。

こんな時におすすめ

ひざの痛み　28ページ／足の痛み　30ページ

図 35

③

⑦ 弱い方のお尻の筋肉を強化

お尻の筋肉の弱りが、体をゆがめる大きな原因になっています。特に、骨盤の片側が後ろに傾いている場合は、傾いている側のお尻の筋肉がゆるんで力が入りにくくなり、筋力が落ちてしまいます。

どちらのお尻の筋肉が弱いかを調べるには、〝片足立ちテスト〟をします。両足を合わせて直立してから、左右どちらかの足で片足立ちします。どちらの足で立つ方が、体がぐらつきやすいかを確かめます。足を上げるのは、5㎝程度で十分です。

やり方（図36）

1 横向き壁押し体操：片足立ちテストで、立ちにくかった方の脚を上にして、壁を背にして横

図36

向きに寝ます。

2 両ひざの間に、クッションやふとんをはさみます。両ひざを軽く曲げ、上の手を上のお尻に当てます。上になった方のひざをもう少し曲げ、足の裏全体を壁に付けます。

3 この姿勢を保ったまま、足の裏全体で壁をゆっくり押します。この時、お尻に力が入るのを、お尻に当てた手で確認します。

4 この動作を10回を1セットで計3セットを、休けいをはさんでゆっくり繰り返します。

やり方（図37）

1 **脚の前後上げ体操：**テーブルのそばに立ち、テーブルに片手を付いて体を支えます。

2 付いた手と反対側の腰の後ろに手のひらを当て、ひざを軽く引き上げます。

3 ひざを曲げたまま、脚を後ろに突き出します。後ろに上げた時に、お尻の筋肉に力が入っていること、腰を反り過ぎずに上体がまっすぐ伸びていることを確認します。

4 10回を1セットとして、左右それぞれ3セットずつ行ないます。

図37

効果を上げる動き方

今の人は、歩く時にお尻の筋肉をあまり使っていないため、感覚がつかみにくいかもしれません。まずはお尻の筋肉に手を当てて、力を入れた時の筋肉の様子を確認してから体操をします。壁を押

す時にひざや腰に痛みがある人は、ひざを曲げる角度をもう少し浅くしてください。

壁を足で押したり、後ろに脚を上げる時は、上体を伸ばして、みぞおちを前に突き出すようにすると、お尻の筋肉に力が入りやすくなります。

こんな時におすすめ

お尻にかけて痛む腰痛　21ページ／股関節の痛み　23ページ／過敏性腸症候群　24ページ／ひざの痛み　28ページ／頭痛、頭重感　56ページ

3章

ゆがみのたまらない体になる

～バランス操体法の考え方～

CamScannerでスキャン

ひねり・偏りとゆがみのちがい

　昔の人は、日頃よく見られる不調の多くは、体がゆがんだ場所で気・血といった生命エネルギーの巡りが滞ったためと考えました。鍼灸、整体、按摩、ヨーガなどの伝統医療はそうしたゆがみを整え、多くの病気や症状を治療してきました。古代インドの名医として知られる耆婆は、患者を診察する時に指揮者がもつタクト棒のようなものを体に当て、ゆがみを診ていたと言われています。

　伝統医療の治療の基本は、ゆがんでバランスの乱れた体を、もとのゆがみのないバランスのとれた体に戻すことにあります。この視点そのものは、現代でも有効だと考えています。

　そもそも、ゆがみとはなんでしょうか。人間の体は基本的につねに動いています。首をひねったり横を向いたり、腕を回したり、ひねりやねじりの動きもひんぱんに起きています。また、ずっと利き手を使う作業を続けるような、動きの偏りも日常茶飯事です。そうしたひねりや偏りが修正されず積み重なっていくと偏った筋肉に負担がかかって硬くなり、その周囲の背骨や関節がずれるといったことが連鎖的に起こります。さらにゆがんだ動きを続けると、体は偏りに対応しようとして全身にゆがみを波及させてしまいます。腰が右後ろにずれているので背骨を左前にねじる、といった具合です。

　この〝ゆがみの連鎖〟によって引き起こされる症状は、全身に及びます。骨や筋肉や内臓の動き、血液やリンパ液の巡り、自律神経の働きなどに影響をあたえます。全身の症状としてあらわれてきます。肩こりや腰痛、ひざの痛みだけでなく、頭痛、めまい、胃もたれ、咳込みなどの症状が出ることは、1章で述べました。体のゆがみを整えることで、筋肉のこりや痛みが解消されるだけでなく、冷え、のぼせ、動悸などの自律神経症状や、うつ状態や不眠症などの精神症状が改善することも多くあります。

CamScannerでスキャン

曲がりとゆがみのちがい

ゆがみのない状態とはどういうものでしょう。よく、人間は直立二足歩行をすることで脳を発達させ文明・文化を発展させた一方で、重い頭を支えて重心を保つために腰や背骨がゆがみやすくなったと言われます。だとすると、人間の正しい姿勢はすらりとまっすぐな立ち姿だと考えがちです。しかし、どうもそうとばかりは言えないと思うこともあります。

たとえば、あるテレビ番組で睡眠中の宇宙飛行士の姿を見たことがあります。それは腰が曲がり脚も腕も「く」の字になった、いわゆる老人の姿勢をイメージさせるものでした。四つ足で歩くゴリラなどに近い姿勢です。

たしかに、まっすぐ立つ姿勢は効率的で疲れない姿勢かもしれません。しかし身体壮健なはずの宇宙飛行士も、重力のない環境で無意識になると四つ足歩行の姿勢に近づくということは、腰の曲がった状態も、それだけで病的な状態とは言えないのではないか？　と思ったのです。

そう考えてみると、大きく腰が曲がって、さぞ不調を抱えているだろうと思われるお年寄りが、意外と元気で問題なく過ごしておられるのに出会うことも少なくありません。農村部での健康講座などで出会う方に多いのですが、腰の曲がり具合から受けるイメージほどにはゆがみの度合いは大きくありません。

腰が前に曲がっているというだけでは、動きのバランスはそれほどくずれません。曲がりに、左右への傾きとねじれが加わると股関節や背骨がずれ、ゆがみが固定化し、様々な悪影響が出てくるようです。

正しく歩けばゆがみは治るが

普通に暮らしていればひねりの動きや、動きの偏りはいくらでも発生します。でも、その都度、バランスの乱れを修正することができていればゆ

がみにまで至ることはなく、ゆがみの連鎖が起きることも防ぐことができます。じつは、昔の人はしっかり歩くことでバランスの乱れを修正することができていたのです。

歩くという行為は、127ページの上図のように

A．片脚を踏み出し、体の重心を外に振る
B．踏み出した脚に重心をのせる
C．1本脚で立ち、重心の外ぶれをおさえる
D．もう片方の脚を踏み出す
E．後ろの脚で地面を蹴り、重心を体の中心に戻す

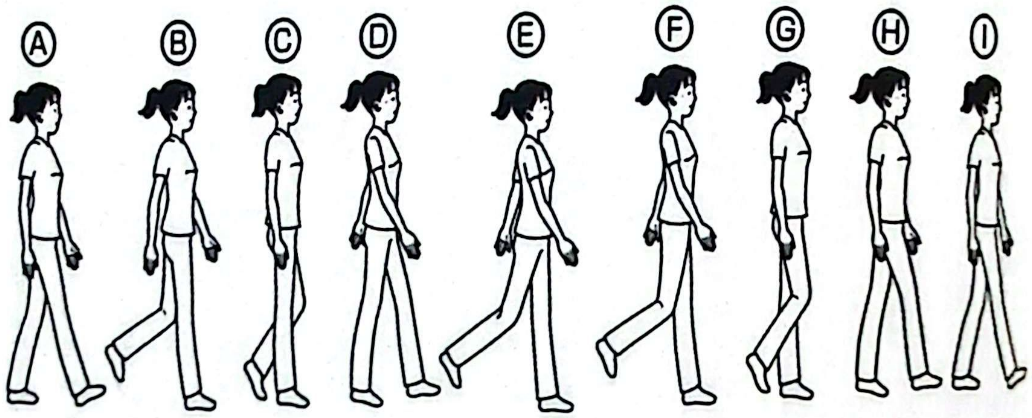
の繰り返しです。両脚を腰幅にとり、前に出した脚はかかとから着地し（上図のA）ます。次の動きでひざを伸ばし踏み出した脚に重心をのせ、お尻の筋肉に力を入れて体をしっかり支えます（上図のBとC）。脚で地面を押し（上図のD）、親指の爪先でしっかり地面を蹴ります（上図のE）。

正しく歩くことができているかどうかは、踏み出した脚側のお尻の筋肉に、ぐっと力が入っていることで確かめられます。足腰がしっかりしていて体にゆがみのない人は、歩く時に体の横振れが少ないことでもわかります（127ページ中図）。

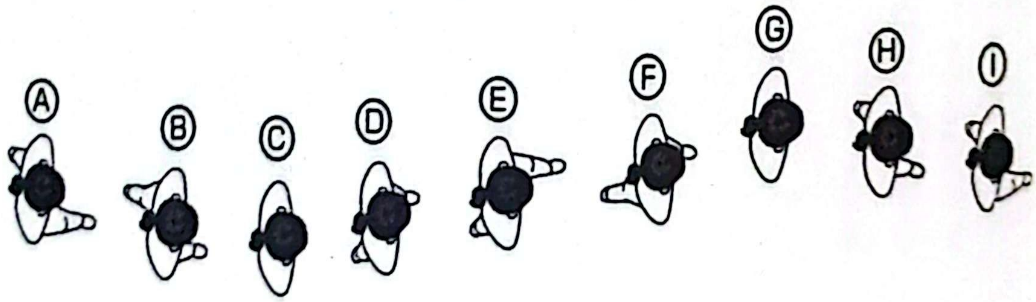
これらの一連の動きのポイントは「お尻の筋肉に力を入れて蹴り、外側に寄った重心を、体の中心の方へ押し戻す」ことです。ぶれてしまった重心を、正しく歩くことで体の中心に戻し、たまったゆがみを治すことができるのです。

昔の人は、デコボコ道や山道を重い荷物を背負って歩くなど、足下が不安定な場所で力仕事をする場面が多くありました。この時、お尻の筋肉にしっかりと力を入れて歩かなければ、重心を保って無理のない動きで仕事をすることはできません。また、主な移動手段が徒歩の時代には、歩く距離自体がいまとは比べものにならないほど多かったのです。しっかりたくさん歩くことで、日々の暮らしの中でひねりや偏りを修正し、ゆがみを未然に防いでいたのです。

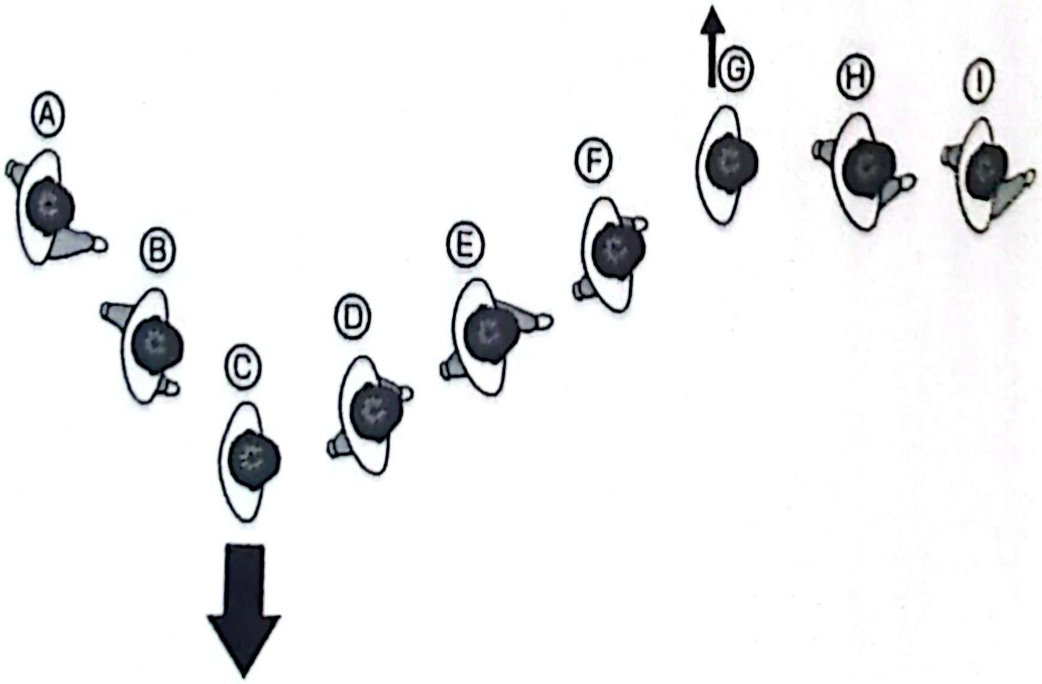
CamScannerでスキャン



ゆがみのない人の歩き方



体にゆがみがないと歩く時の横振れが少ない



腰の曲がりが強く、お尻の筋肉が弱い側へ、大きく横振れする

CamScannerでスキャン

しかし現代人は舗装された道路を歩き、激しい労働をすることもない中で暮らしているため、正しく歩くことができる人はあまりいません。

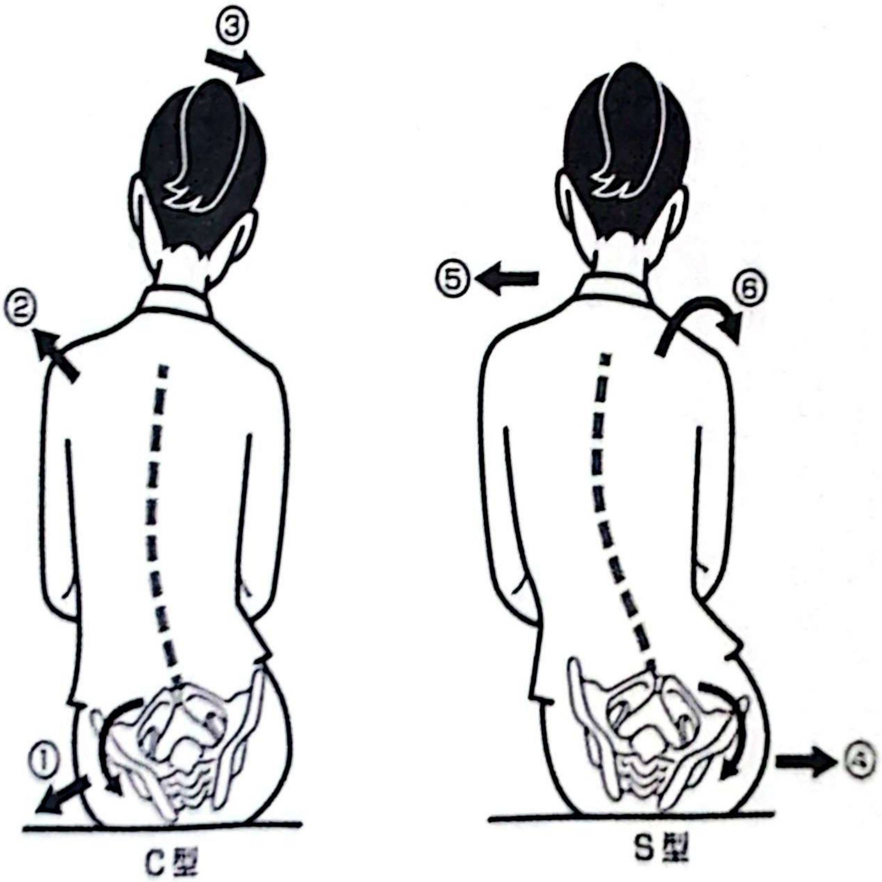
よく見られる例ですが、老人や足腰の弱い人は、腰を後ろへ丸く曲げ、猫背になって股関節やひざを曲げ、脚をひきずるような歩き方をします。このような歩き方ではお尻の筋肉に力が入らず、歩く時に体を大きく横に振って歩くようになります（127ページ下図）。この横振れは、骨盤の傾きが強い側（股関節のねじれ方が強い側）に偏って起こり、ひざや股関節、背骨がずれ、体をゆがませてしまいます。

現代人に多いゆがみのパターン

残念ながら、現代人で体がゆがんでいない人はほとんどいません。でも、自分の体の動かし方がゆがんでいることに気づくのは、意外とむずかしいものです。正しい動き方を忘れてしまっているからです。比較的わかりやすいのは、いすに座った姿勢を後ろから見ることです。腰を後ろに丸めて床に横座りをする人、いすの上でどちらか一方のお尻（多くは左側）に重心を傾けて座る人は、129ページ図にあるような2タイプのゆがみがよく見られます。

ひとつは、背骨が「Cの字型（129ページ左図）」にゆがんだタイプです。重心が偏っている側（左側とします）の骨盤の端が下り、腸骨も後ろに傾き（図の①）、腰全体が左後ろに傾きます。左肩先は上がって少し前方に出て（図の②）、上半身と頭が右前側に傾きます（図の③）。この時、左側に重心が偏った下半身と、右側に傾けた上半身と頭で、姿勢のバランスをとっています。

もうひとつは、背骨が「（逆）Sの字型（129ページ右図）」にゆがんだタイプです。左側に重心が偏っているのはC型と同じですが、下半身が右側へ水平にスライドし、腰全体が右後ろに傾き（図の④）ます。上半身はそのバランスをとるために左側に偏り（図の⑤）、右肩先だけは少し前に出



ます（図の上）。

実際にはC型とS型が混在している人が多いのですが、左右どちらかへの傾きがある場合、同時に斜め前や斜め後ろへの股関節や背骨のねじれも起きていることがとても多くなっています。これが現代人の典型的なゆがみです。

しっかりたっぷり歩くことで日々の動きの偏りを修正することができなくなった現代人にとって、体のゆがみが固定化してしまう原因ベスト4は左記のようになるでしょう。

（1）座る姿勢の偏り
（2）筋力の低下
（3）体を横に振って歩く
（4）偏った姿勢での作業

動きのゆがみを治す「バランス操体法」

現代人は、正しく歩くことができていないだけでなく、姿勢を保つ筋力がとても低下しているの

で、日々生じる動きのゆがみを修正することができず、体のゆがみが固定化されてしまっています。そこで筋力をつけようと筋トレをしたとしても、体がゆがんだままで行なってしまうと、筋トレで新たなゆがみを作ることになりかねません。

　そこで、まず操体法でゆがみを治し、ストレッチ&マッサージ・筋トレを組み合わせてゆがみの修正力を維持・向上させるのが「バランス操体法」です。

　橋本敬三医師が誰でもできる体のゆがみ対策法としてまとめた「操体法」は、じつは昔の人がやっていた、正しくしっかり歩いて重心を体の中心に戻す動きを取り出し、〝操法〟としてまとめたものだと言えるのです。

　たとえば、基本的な操法である「2-①　かかと押し出しの操法（65ページ）」では、まず左右同じ動作を比較する診察（動診）で、動きのゆがみを見つけます。そして歩く時に、踏み出す脚で地面を押すのと同じ状態をつくり、脚や腰、背中を伸ばし重心を体の中心に戻します。その後、瞬間的に全身の力を抜いて、動きのゆがみを治します。

　操体法のように、動きのゆがみに着目する療法はほかにありません。自分のゆがみに気づき、それを治す方法として、とても優れたものだと思います。

　ただし、体のゆがみを治しても、傾いたりねじったりした姿勢を続けると、すぐにまたゆがんでしまいます。ゆがみ方には一定のパターンがあるので、バランス操体法ではこの方向を考えながら、ストレッチ&マッサージ、筋トレを併用し、ゆがみを治す効果を高めています。

　本書では橋本医師の考えにもとづいて、1章ではゆがみがもたらす病気や症状を、2章ではゆがみを治す「バランス操体法」について述べてきました。

　先人たちが様々な形で伝えてきた伝統医療を、体の手入れに生かすことはとても大切です。しか

CamScannerでスキャン

し伝統医療は、昔ながらの考え方と技術でできており、治療をする人・受ける人もはっきり分かれています。伝統医療の考え方や技術を、今の私たちの感覚に合ったものに変え、日常生活の中で、誰もができる方法に改良していく必要があります。

これからは、自分で体の手入れをする方法が求められています。多少の動きの偏りは自分で修正し、ゆがみとして蓄積してしまうことのない体を手に入れ、いつまでもバランスのよい身のこなしができる健康な生活を送ってください。

バランス操体法

痛み・こり・しびれの診断と手当

久光 正太郎 著

CamScannerでスキャン